

INTAN dalam DEBU

*Kumpulan Artikel
dan Terjemahan*



灰
塵
中
的
鑽
石

TIDAK DIPERJUALBELIKAN / SUMBANG
UNTUK KALANGAN SENDIRI

Daftar Isi

24 MORALITAS DALAM SENI BELA DIRI

Moralitas adalah dasar dari hubungan sosial kita dengan orang lain. Dalam hubungan kita antara Guru-murid, senior-yunior, bagaimanakah seharusnya kita bersikap? Untuk apakah kita melaksanakan hal tersebut? Simaklah di halaman 24.

3 TAO DI DALAM FISIKA

Adalah sebuah pembeberan mengenai penemuan-penemuan yang mengejutkan dalam Fisika, yang ternyata teorinya sejajar dengan apa yang terdapat di dalam Tao. Sangat menarik, terutama bagi kawula muda, bahwa yang kita pelajari saat ini adalah sangat ilmiah. Jangan ketinggalan kereta pengetahuan

30 TAO REVITALISASI

Apakah itu? Apakah yang dimaksud Yang Sheng Suk? Apa bedanya dengan latihan-latihan senam aerobik, Tai Chi, Chi Kung. Bagaimanakah Tao Ying di mata dunia? Menarik untuk dibaca guna mengetahui apa sih, yang sebenarnya kita pelajari ini (dari sudut pandangan seorang dokter)

- Tata Bina Sehari-hari
Dai Sang Law Cin 1
- Redaksi 1
- Tao Di Dalam Fisika 3
- Stress ? 9
- Dalam Gulita Malam 12
- Tidak Berpengetahuan
Tetapi Tidak Bodoh 15
- Sepintas Mengenai
Tao Te Cing 19
- Moralitas Dalam
Seni Bela Diri 24
- Tao Revitalisasi
(Yang Sheng Suk) 30
- Tujuan Hidup 35
- Ion Negatif dan
Chikung 39
- Kisah Ksatria Gila 44
- Senyum Sejenak 50

BUKU INI DISUMBANGKAN SEBAGAI TANDA TERIMA KASIH ATAS TERKABULNYA DOA KAMI ATAS KEMURAHAN MAHA DEWA DAI SANG LAW CIN.

TATA BINA SEHARI-HARI THAI SIANG LIE LAU KUN

THAI SIANG LIE LAU KUN berkata : Yang dimaksud harian, makan minum sudah pasti. Semedi sehari-hari, jangan timbul suatu pikiran, semua dilupakan, konsentrasi dan tenang, bibir melekat gigi menutup, mata tidak melihat benda, telinga tak mendengar suara, konsentrasi penuh.

Bernafas memanjang, buang pelan-pelan, seperti ada, seperti tidak ada, jangan putus-putus, tentu api bathin akan turun, air ginjal (zat air dalam tubuh) akan naik, dalam mulut akan timbul lendir harum sendiri, sukma menempel, tahu apa yang disebut janaan kekal abadi, sehari penuh, tetap bersih diri.

Kosong dalam bathin adalah jernih, tidak timbul suatu pikiran adalah bersih. Badan merupakan wadah dari Ji (udara). Bathin merupakan rumah dari Sen (sukma). Ide bergerak maka sukma juga bergerak. Ide tenang maka sukma juga tenang.

Sukma tenang maka kumpullah Ji-nya (udara), lima unsur Ji (hawa) menjadi senjata (tenaga), otomatis dalam badan ada badan, duduk, jalan, tidur, bangun, merasakan badannya seperti angin berlalu.

Dalam perut seperti halilintar berbunyi, hawa nikmat menembus, kepandaian memuncak, minum suatu yang segar, telinga mendengar musik gaib, lagu-lagu tanpa alat musik, tak disentuh bersuara sendiri, tak ditabuh bunyi sendiri.

Rohani dan jasmani menyatu, seperti lakipun berhamil dapat melihat dimensi dalam. Dewa-dewa bicara sendiri, itu adalah wadah yang kosong, bersama dengan Yang Mulia (Dewa). Membuahkan hasil yang besar. Sukma bebas keluar masuk, seumur dengan Langit dan Bumi, Matahari dan Rembulan sama terangnya, lepaslah dari mati dan hidup.

Tiap hari jangan sampai ada kehilangan, 24 jam tetapkan bersih dan jernih, hawa (Ji) adalah induknya sukma, sukma merupakan anaknya hawa (Ji), seperti ayam mengendong telur, yang penting konsentrasi memupuk Ji (hawa) tak lepas dari kegaiban, gaib dalam kegaiban.

Dalam tubuh terdapat tujuh pusaka untuk makmur jayakan rakyat dan negara, kebutuhan cukup semuanya.

Maka Jantung, Ginjal, Hawa (Ji), Darah, Otak, Bibit, Sumsu, adalah tujuh pusaka. Menyatu dalam tubuh, tak akan pudar, diolah jadi buah Agung, semua Sukma naiklah ke Surga.



Intan Dalam Debu

Salam Hangat !

Akhirnya, . . . telah terwujud impian untuk menerbitkan sebuah '*bunga-rampai*' yang berisikan kumpulan artikel-artikel yang berkisar mengenai Taoisme untuk sekedar menambah pengetahuan kita. Hal ini adalah karena begitu jarang dan sulitnya buku-buku atau artikel-artikel yang berkaitan dengan Taoisme di dalam *bahasa Indonesia*.

Kita sebagai umat Tridharma dengan mudah mendapatkan referensi yang baku mengenai Buddhisme dan Confusianisme, namun sungguh ironis bahwa sumber-sumber mengenai Taoisme sulit untuk didapatkan. Padahal begitu banyak hal-hal yang merupakan bidang-bidang dari Taoisme yang kita kenal dewasa ini seperti : Akupunktur, Chi Kung, pijat refleksi, senam Tai Chi, Ilmu perbintangan, Hong Shui, Obat-obatan, kungfu, meditasi, dll.

Dengan demikian jelaslah bahwa aspek-aspek dalam Taoisme tidak hanya *mendalam*, namun juga *meluas* meliputi segala sesuatu dalam alam semesta ini. Jadi, jelaslah bahwa dari perspektif modern, topik-topik ini melingkupi setiap sisi dari ilmu pengetahuan dan teknik seperti : filsafat, kedokteran, psikologi, matematik, astronomi, arsitektur, fisika, kimia, farmasi, bio-feedback, dll.

Di samping itu, kami juga menyadari perlunya suatu bahan bacaan mengenai Taoisme yang *dapat diandalkan*. Hal ini dikarenakan begitu kompleks dan sulitnya menangkap pengertian-pengertian atau filsafat yang terkandung di dalamnya, sehingga banyak timbul tafsiran-tafsiran yang meragukan. Juga, tidak sedikit karangan/studi dari para sinolog, antropolog ataupun sejarawan Barat yang justru mengaburkan, membingungkan dan bahkan menyelewengkan mengenai apa yang sebenarnya dimaksudkan di dalam Taoisme itu.

Untuk mengatasi hal ini, maka mudah-mudahan buku ini dapat dipergunakan sebagai sarana pelengkap di dalam studi mengenai Taoisme. Juga, mudah-mudahan buku ini dapat dipergunakan sebagai suatu forum ilmiah untuk mengatasi kesimpang-siuran pendapat mengenai Tao, Taoisme, dan setiap aspek di sekitarnya.

Untuk mencapai tujuan ini, kami berharap bahwa buku ini dapat dipergunakan sebagai sarana penampung bagi siapa saja yang memiliki bahan-bahan atau pengetahuan mengenainya untuk menyumbangkan pengetahuan dan informasi dalam bentuk tulisan.

Oleh karena itu, sangatlah tepat apabila buku ini kami beri judul "INTAN DALAM DEBU" karena seperti kita ketahui bahwa Intan adalah suatu batuan alam yang bernilai tinggi. Di samping itu, keindahan kemilau intan sudah tak asing lagi dan juga dapat melambangkan suatu keabadian. Tetapi marilah kita bayangkan jika keindahan kemilau intan dengan bias warna-warni yang tiada taranya tersebut tertutup oleh segumpal debu. Apakah yang akan terjadi, apakah kemilau intan beserta keindahannya tersebut masih akan nampak . . . ? Tentu saja hal ini tidaklah mungkin. Justru kita hanya akan melihat segumpal debu yang kotor dan tidak menarik sama sekali.

Demikianlah juga Taoisme yang telah lama tertutupi oleh debu-debu fitnah dan ketakhayulan yang disebabkan oleh ketidak-tahuan dan kemasa-bodohan. Demikianlah juga 'Intan' di dalam hati kita yang telah lama tertutup oleh kekotoran batin. Bila Tao dimisalkan dengan intan tersebut, maka marilah kita membersihkan dan menggosoknya dengan suatu semangat baru agar sinarnya kembali memancar dengan indah nan berkilauan

Semangat baru ini diharapkan bisa terbit di sanubari pembaca, dengan adanya suatu sarana informasi yang sekaligus dapat menggalang komunikasi dalam semangat rasa persaudaraan dan toleransi. Sembari memperluas cakrawala wawasan kita, mudah-mudahan buku ini dapat menemani anda di kala senggang sebagai sekedar renungan maupun hiburan.

Namun perlu diperhatikan bahwa buku ini bukan merupakan suplemen (pelengkap) maupun substitusi (pengganti) dari pada buku-buku keagamaan, dan juga bukan merupakan suatu dogma; melainkan merupakan suatu forum untuk bertukar pendapat, pengalaman, wawasan dan pengetahuan.

Oleh karena itu, diharapkan pembaca bisa bersikap kritis untuk menyaring dan memikirkan kembali kebenaran/ketepatan isi dari artikel-artikel ini. Dan juga ada baiknya bila kita berfikir secara bebas, terbuka dan ilmiah sebagai sarana refleksi dan koreksi diri; yang pada akhirnya menumbuhkan suatu sikap gotong royong untuk saling tolong-menolong dan melengkapi untuk menuju suatu 'kesempurnaan'. Kami tunggu saran, pendapat dan koreksi Anda.

Selamat membaca !

Redaksi

TAO *di dalam* FISIKA



Enrico Fermi.

rat telah mampu membeberkan kebenaran Tao dalam suatu bentuk ilmiah yang kongkrit. Mereka bukan kaum Siu Tao dalam artian khusus, namun mereka malahan mampu menerapkan Tao dalam bidang ilmu pengetahuan. Apakah kita sebagai kaum Siu Tao (yang tentunya lebih memahami makna Tao) tetap bertopang dagu? Marilah kita mengikuti penuturan mereka tentang alam semesta ini.

Fisika modern adalah cabang dari ilmu Fisika yang mutakhir dan begitu kompleks, sehingga *Fisika Modern* memiliki pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan manusia dewasa ini. *Fisika Modern* adalah Perpaduan antara ilmu pengetahuan murni dan teknologi yang bertujuan untuk meningkatkan taraf kehidupan manusia. Pada saat ini Fisika Modern telah memiliki implikasi yang sangat luas dalam kehidupan manusia, baik dari aspek teknologi sampai ke masalah politik.

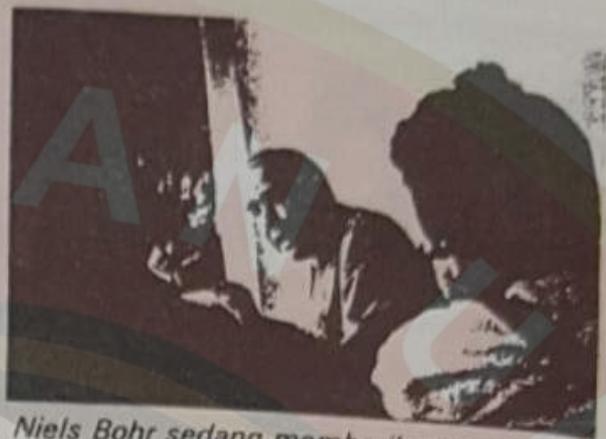
Bagian I : PENDAHULUAN

Dari kolom Ilmu Pengetahuan ini kita akan mencoba untuk memberikan sekedar contoh hubungan antara filsafat Tao dengan teori-teori Fisika. Pada dasawarsa ini, para ilmuwan Ba-

Perkembangan Fisika Modern yang begitu pesat pada abad ke-20 ini, telah meruntuhkan pendapat-pendapat klasik mengenai alam semesta. Fisika klasik (teori mekanik Newton) dapat menerangkan fenomena alam dalam syarat-syarat batas yang normal. Na-

mun untuk menerangkan suatu keadaan pada batas-batas ekstrim pada mikrokosmos dan makrokosmos, fisika klasik tidaklah lagi memadai. Sebagai gantinya, Fisika Modern menawarkan suatu konsep-konsep baru yang sangat menggemparkan dunia. Mengapa ? Karena konsep-konsep revolusioner ini amat mirip/sejajar dengan yang diajarkan oleh filsuf-filsuf timur pada ribuan tahun yang lampu seperti Lao Tze, Siddharta Gautama, para pemikir Hindu dan para filsuf Timur lain pada umumnya. Sebagai contoh : Pandangan modern mengenai atom telah menjadi sangat jauh berbeda dengan pandangan klasik yang mengatakan bahwa atom adalah partikel dasar yang dikelilingi oleh elektron-elektron (bagaikan kue onde-onde). Demikian pula pandangan mengenai ruang, waktu, materi, dan hubungan kausal (sebab akibat), telah menjadi amat berbeda dengan pandangan yang kita kenal. Pandangan baru ini diperkirakan akan menggoyahkan pengertian-pengertian manusia mengenai alam ini bahkan mempertanyakan juga pengertian-pengertian kita mengenai realita sosial, psikologi, bahkan agama. Apakah yang dimaksudkan? Hal ini akan dibeberkan secara lebih lengkap pada edisi-edisi mendatang.

Sebagai kaum sembahyang, sangat beruntunglah kita karena *penemuan-penemuan ini merupakan penjabaran secara ratio analitis mengenai apa yang telah kita pelajari*. Di bangku



Niels Bohr sedang memberikan ceramah.

kuliah kita diperkenalkan pada fisika-fisikawan besar seperti Einstein, Niels Bohr, Julius R. Oppenheimer, Werner Heisenberg. Berikut ini adalah kutipan perkataan mereka ketika mereka 'berkenalan' dengan filsafat Timur :

Ungkapan umum mengenai kemanusiaan yang mana diilustrasikan dalam penemuan-penemuan dalam Fisika atom, adalah bukannya hal yang benar-benar asing. Pada kebudayaan Cina, Budha dan Hindu, hal-hal ini adalah suatu pengertian yang mendasar saja. Apa-apa yang kita (para ilmuwan) temukan hanyalah merupakan ujung kuku dari kebijaksanaan kuno.

Julius R. Oppenheimer

Hal yang sejajar dalam teori atom kita harus beralih untuk lebih memperhatikan masalah epistemologi yang mana telah dipecahkan oleh pemikir-pemikir seperti : Lao Tze, Budha, yang mana mencoba untuk menjaga keseimbangan manusia se-

bagai pengamat dan sekaligus sebagai aktor dalam suatu drama keberadaan agung.

Niels Bohr

Kontribusi ilmiah pada fisika teoritis yang berasal dari Jepang, semenjak perang dunia ke II adalah suatu pertanda adanya hubungan antara filsafat Timur dan filsafat ilmu Barat (Khususnya teori kwantum).

Werner Heisenberg

Sampai saat penerbitan buku ini, memang belum diadakan suatu pembicaraan yang ekstensif mengenai hal ini. Namun kecenderungan ini tampaknya semakin meningkat. Dan para ahli mulai memalingkan kepalanya ke timur.

Kemudian kita akan bertanya, mengapa sampai saat ini timbul kesenjangan/jurang yang dalam antara Timur dan Barat? Mengapa pendapat masing-masing seakan bertentangan? Hal ini disebabkan oleh karena cara/metode berfikir yang berbeda. Dalam kebudayaan Barat, *ratio* dan *intelektual* menduduki tempat yang utama. Sedangkan di Timur *intuisi* lebih memegang peranan. Perbedaan ini dapat ditelusuri dari sejarahnya yaitu pada saat awal manusia mengenai filsafat.

Adalah sangat menarik untuk mengikuti suatu evolusi dari ilmu pengetahuan Barat dalam suatu perjalanan spirial yang berawal pada masa kejayaan Yunani kuno. Pada abad ke-6 SM,

filsafat dan agama belum dipisahkan. Pada saat itu pemikir-pemikir Milesia, sangat mementingkan untuk mengetahui realitas dari alam semesta. Mereka mencari struktur dasar dari alam, yang mereka namakan sebagai "Physis", yang merupakan awal timbulnya istilah "*Physica*" atau fisika, yang berarti suatu usaha untuk mengetahui esensi dari semua kejadian-kejadian di dalam alam semesta ini.

Oleh karena itu kaum Milesian disebut sebagai "Hylozoists" (mereka yang berpikir bahwa materi itu 'hidup'). Hal ini disebabkan karena mereka tidak melihat perbedaan daripada hakikat keberadaan antara benda hidup dan benda mati. Pandangan ini timbul karena mereka melihat bahwa setiap benda tidak terpisahkan dari kandungan spritualitasnya.

Bahkan Thales mengatakan bahwa "Semua benda memiliki kandungan Rohani" dan Onaximander melihat bahwa alam semesta adalah semacam organisme yang hidup karena ditopang oleh nafas kehidupan (pandangan ini seperti dikemukakan dalam dogma Yahudi, bahwa hidup manusia karena Allah meniupkan nafas dalam tubuhnya)

Pandangan yang monistik (satu) dan organik (hidup) ini adalah amat menyerupai dengan filsafat Cina dan India. Kemiripan ini semakin tampak lagi pada filsafat Heraclitus dari Ephesus. Heraclitus percaya bahwa adanya suatu prinsip "perubahan te-

rus menerus" atau "keberjadian abadi". Baginya keberadaan statis disebabkan oleh ilusi. Hal ini dilambangkan sebagai api, sebuah simbol untuk sesuatu yang terus menerus mengalir dan berubah. Heracilitus mengajarkan bahwa semua peristiwa di alam semesta terjadi karena interaksi yang dinamis dan siklis (berputar), dari suatu proses yang berlawanan sebagai kesatuan (sangat mirip dengan prinsip Yin Yang). Semua ini disebut: *Logos*.

Perpecahan timbul pada jaman Eleatic yang mana mengasumsikan *Divine Principle* sebagai sesuatu yang berada diatas semua manusia dan dewa-dewi. Prinsip ini pada mulanya masih diidentifikasi sebagai kesatuan dari alam semesta, tapi belakang diartikan sebagai Tuhan yang berpribadi dan intelektual (intelligent and personal God) yang berdiri diatas alam dan mengaturnya. Pandangan ini menimbulkan suatu aliran pemikiran yang dualistik (tidak lagi monistik) yaitu : adanya pemisahan antara spirit dan materi.

Dualisme inilah yang pada akhirnya menjadi salah satu ciri/karakteristik yang menonjol pada filsafat Barat.

Suatu langkah drastis dilakukan oleh Parmenides dari Elea, yang mana merupakan oposisi (lawan) dari Heraclitus. Pandangan Parmenides : "*Perubahan adalah tidak mungkin dan perubahan-perubahan yang nampak adalah ilusi.*" (bandingkan dengan

Heraclitus : "Hakikat segala sesuatu adalah *menjadi*").

Dengan kata lain, menurut Parmenides ada sesuatu zat kekal yang tak termusnahkan, abadi sepanjang masa. Ini adalah konsepsi dasar filsafat Barat.

Pada abad ke-5 SM, Plato mencoba menjembatani antara dua pendapat yang bertolak belakang tersebut. Untuk menemukan hubungan antara pendapat *sesuatu yang kekal* (Parmenides) dan *perubahan abadi* (Heraclitus). Filsafat ini mengatakan : 'memang ada sesuatu yang kekal abadi namun interaksi selalu terjadi dan ini menimbulkan suatu perubahan-perubahan yang kontinyu'.

Pandangan ini mendasari konsep atom pada jam tersebut, sebagai sesuatu bagian yang terkecil dari suatu benda yang *tak dapat dibagi-bagi lagi*. Pada pembicaraan edisi-edisi mendatang akan diperlihatkan bahwa dalam fisika modern tidak lagi dikenal istilah 'partikel' selama kita masih berpikir bahwa ada partikel terkecil, maka partikel terkecil tersebut masih dapat diperkecil lagi sampai tak terhingga. Dengan demikian yang menentukan semua ini adalah *pikiran kita*. Hal ini dalam batas-batas tertentu adalah sangat mirip dengan sudut pandangan Taoisme, yang memandang segala sesuatu tak dapat terlepas dari pikiran kita.

Para ahli atom Yunani, menarik suatu batas yang jelas antara spirit dan

materi. Dan menganggap materi adalah sesuatu yang mati yang tersusun dalam dari blok-blok penyusunan yang mendasar, yang bergerak dalam suatu ruang kosong. Pada abad berikutnya, pandangan ini menjadi elemen dasar yang penting dari pemikiran Barat, suatu dualisme antara pikiran dan benda-benda antara jiwa dan tubuh.

Dari sini timbul percabangan dalam pengertian *physis* yang mula-mula menjadi : *filsafat* sebagai cabang ilmu untuk menilai/mengerti sesuatu yang rohani (sesuatu dibalik keberadaan fisik), dan *ilmu pengetahuan* untuk menilai atau memahami sesuatu yang fisik atau kasat mata.

Filsafat merupakan landasan bagi agama. Oleh karena itu kita dapat maklum bahwa terjadinya pertentangan antara agama dan ilmu pengetahuan (antara yang rohani dan yang fisik) adalah suatu hal yang (hampir) tidak terjadi di Timur. Hal ini adalah karena pandangan Timur tidak mempertentangkan antara yang rohani dan yang fisik, malahan menganggap yang 'rohani' dan yang 'fisik' adalah bagaikan dua sisi yang berbeda dari mata uang yang sama.

Bukti daripada ini dapat kita lihat pada para kaum Siu Tao pada jaman dahulu. Mereka bukan saja orang yang melulu memperhatikan masalah kebatinan, melainkan adalah juga *kaum riset*. Mereka juga mengadakan serangkaian penyelidikan

dan penemuan-penemuan dalam bidang-bidang yang berkaitan dengan masalah fisik, seperti : masalah perbintangan, kedokteran, strategi perang, penemuan-penemuan mekanik sederhana, sistem pemerintah, dll.

Karena pandangan kaum Siu Tao bersifat monistik, maka dalam temuannya, banyak hal yang 'fisik' tersebut tidak terlepas kaitannya dengan hal-hal yang rohani sebagai contoh : keadaan kesehatan seseorang dipengaruhi oleh hubungan timbal bali antara tubuh fisik dan mental/jiwanya. Orang awam menganggap pandangan ini adalah kebodohan-kebodohan/mustahil. Oleh karena itu orang awam menyebutnya sebagai sesuatu yang 'mistik'.

Kalau kita tinjau, kata 'mistik' berasal dari kata bahasa Inggris 'mistake', yang berarti 'salah'. Jadi mereka beranggapan bahwa segala sesuatu yang berbau 'mistik' itu *salah* karena tak masuk di akal. Hal ini disebabkan oleh karena pandangan mereka yang dualistis, sehingga mereka beranggapan bahwa tidak ada hubungan antara hal-hal yang 'fisik' dan yang 'rohani'.

Meskipun pemikiran mereka pada jaman sekarang dianggap tidak relevan lagi, namun bukan berarti mereka salah total. Hanya saja pada jaman sekarang standar penelitian telah sedemikian tingginya berdasar metode-metode yang telah diakui internasional, sehingga apa yang dihasilkan oleh

para pendahulu kita dianggap tidak lagi memenuhi syarat-syarat keilmiah-an.

Meskipun demikian akhir-akhir ini, para ilmuwan mulai mengakui kebenaran di atas, yaitu : ada hubungan timbal balik antara fisik dan jiwa seseorang. Suatu penyakit dapat ditimbulkan oleh ketidak seimbangan mental (misal : stress), dan suatu penyembuhan dapat dilakukan dengan penyeselarasan mental.

Lho, kalau begitu mengapa masih dianggap sebagai ketakhyulan? Ya, karena pada umumnya masih banyak juga kaum sembahyang yang hanya 'mendompleng' nama besar pendahulu. Mereka ini terlalu terjerumus dalam suatu 'nama' tanpa suatu usaha untuk mempertahankan nama besar tersebut, tanpa mengembangkan pengetahuan mereka. Jadi segala sesuatu yang telah ada menjadi statis, tidak berkembang lagi. Ingatlah, bahwa walaupun kaum siu Tao jaman dahulu telah menjadi Dewa-Dewi, namun semasa hidupnya mereka adalah seorang *manusia* juga. Oleh karena itu sebaiknya generasi muda pada khususnya, tidak hanya secara membabi buta 'mengkeramatkan' sesuatu yang telah diturunkan oleh para leluhur. Melainkan harus mampu menganalisa/me-

ngerti maksud sebenarnya dari petuah-petuah yang diturunkan, dan juga mampu untuk mengaplikasikannya dalam berbagai bidang kehidupan. Seharusnya mereka mencontoh sikap dari para ilmuwan Barat, dimana mereka berani memikirkan ulang kembali pendapat-pendapat tersebut, mengemukakan pendapat baru, atau bahkan berani menentang pendapat-pendapat pendahulunya bila memang terbukti salah. Sikap hormat memang patut dipuji, namun bila berlebihan akan membawa kepada sikap *Chauvinistik* (kebanggaan dan kefanatikan yang berlebihan) yang pada akhirnya dapat menyebabkan kemerosotan intelektual. Ini adalah suatu hal yang patut disayangkan. Bagi generasi muda, pendidikan merupakan hal yang mutlak perlu. Hal ini akan membawa kita untuk berfikir lebih mendalam dan luas, sehingga pada akhirnya Siu Tao juga akan mendapatkan kemajuan yang membawa suatu hasil dalam bidang masing-masing.

Sumber : Fritjof Capra,
The Tao of Physics.

Diolah : L.T.Y.

Kaum Siu Tao masa kini, selain meningkatkan sadar jagat raya yang dijalani, juga harus ikuti tata hidup jamannya.

STRESS ?

Apakah kita sebagai umat Tao juga dapat mengalami stress ? Bagaimana mengatasinya ?

Inilah kira-kira topik yang dibicarakan dalam kesempatan berkumpul pada hari perayaan Ciu Thien Sien Nui, pada tanggal 4 Oktober 1992 yang lalu. Meskipun cukup banyak permasalahan lain yang dibicarakan, namun pada kesempatan kali ini kita hanya akan mengemukakannya secara singkat.

Meskipun bukan merupakan kegiatan 'diskusi' dalam arti yang sebenarnya, namun momen ini patut dicatat sebagai suatu cara untuk maju bersama-sama. Acara berjalan cukup khidmad dalam suasana kekeluargaan namun tidaklah angker. Hal ini adalah berkat keluwesan dan 'salam canda'-nya yang khas dari Se Siung kita dari Lampung yang rajin 'turun gunung' ke Jakarta untuk memberikan 'Ciang Siao'-nya

Kembali ke topik utama : Bisakah kita sebagai kaum Siu Tao terjerumus stress ? Jawabannya :

Bila yang dimaksud dengan 'stress' adalah gangguan keseimbangan jiwa tentu jawabannya adalah *tidak*. Namun kalau sekedar mengalami 'ketegangan-ketegangan', tentunya semua orang juga bisa mengalaminya. Apala-

gi dalam situasi persaingan bisnis yang ketat, misalnya.

Mengapa? Sebab, seperti ada tercantum perkataan : "*Tidak memiliki dan tidak berusaha apa pun, sehingga tidak takut kehilangan sesuatu apa pun.*" Dari perkataan ini tentunya kita bisa menyimpulkan bahwa seharusnya kita tidak boleh sampai stress. Sebab, *stressor*-nya (hal-hal yang dapat menyebabkan stress) telah ditiadakan. Dengan jalan apa? Dengan melaksanakan kewajiban sehari-hari dengan *wajar/alami* (cheran).

Namun seringkali juga kita mengalami ketegangan-ketegangan yang tak dapat dihindarkan. Bila dibiarkan berlarut-larut, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental kita. Dan juga dalam keadaan ini kita tidak dapat berfikir jernih sehingga mematikan *kreativitas* dan *fleksibilitas* (keluwesan) kita untuk mencari tindakan-tindakan alternatif pemecahan masalah. Namun untunglah kita telah dipersenjatai dengan suatu cara yang sangat ampuh, yaitu : Cing Co/meditasi. Kita juga tak perlu takut menghadapi kenyataan, sebab Dewa selalu beserta kita. Namun kita sebagai orang Tao juga harus Wu dengan berfikiran bahwa segala keberhasilan tergantung dari usaha kita juga pada

masa kini dan masa lampau. Jadi jangan seenaknya saja mengharapkan rejeki turun dari langit.....

Bagaimana bisa Wu kalau pikiran dan hatinya tidak jernih? Oleh karena itu kita harus senantiasa berlatih dan menggembleng diri secara teratur dan tekun. Hal ini adalah juga untuk memupuk kemampuan kita sedikit demi sedikit dalam mengatasi problema.

Dari sini jelaslah bahwa cukup banyak pula, Tao Yu yang salah kaprah. Sering kali kita mendengarkan alasan-alasan karena terlalu capek/ngantuk sehingga tidak bisa latihan.

Ah, yang bener.....!? Coba bayangkan: pada malam hari kita terlalu lelah untuk latihan karena banyak pekerjaan, tugas, dsb., sehingga begitu menyentuh bantal langsung tertidur. Tapi coba andaikan pada saat itu tiba-tiba telpon berdering dari rekanan bisnis kita yang menyuruh kita untuk segera datang malam itu juga karena mau memberikan 'kang tauw' ratusan juta rupiah. Apakah kita masih ingat akan rasa 'ngantuk' atau 'capek' tersebut? Tentu saja tidak bukan?

Seandainya Dewa membisikkan di telinga Anda : "Bila mau latihan malam ini, tentu besok pagi telah menjadi Dewa". Apakah anda masih ogah latihan? Bila masih tetap ogah, num-pang tanya : apakah maksud anda belajar Tao bila untuk latihan saja malas..... ?

Tapi bila anda 'terbujuk' juga oleh 'iming-iming' tersebut apakah anda

akan menjadi kecewa bila keesokan harinya masih saja belum menjadi Dewa?

Sampai di titik ini seharusnya kita Wu, bahwa hasil dari latihan selama ber-tahun-tahun tentu tidak dapat begitu saja dikebut dalam waktu semalaman.

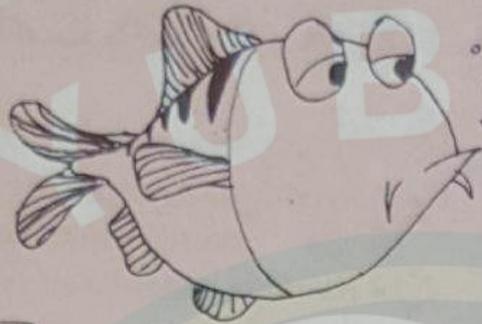
Jadi, yang menjadi faktor penentu di sini adalah *motivasi*. Kalau kita menempatkan *latihan* pada prioritas yang utama, tentu anda lama-kelamaan akan menikmati hasilnya juga. Hal yang paling mudah untuk dirasakan adalah meningkatnya stamina fisik dan mental kita.

Oleh karena itu, justru seharusnya kita mengambil latihan pada saat kita merasa kurang fit. Sebab hal ini akan memulihkan kembali stamina anda. Dan juga dapat pula mengatasi ketegangan-ketegangan yang dialami.

Latihan Sen Kung yang meningkat pada latihan Chi Kung dapat diandaikan sebagai pengisian ulang batere kita yang telah mulai melemah. Di samping itu, tidur kita dapat lebih nyenyak dan bangun pada keesokan harinya dengan perasaan segar bugar, jasmani-rohani. Kalau sudah begini, bagaimana bisa stress?

(Yung)

IKAN KECIL BERTANYA PADA IKAN BESAR

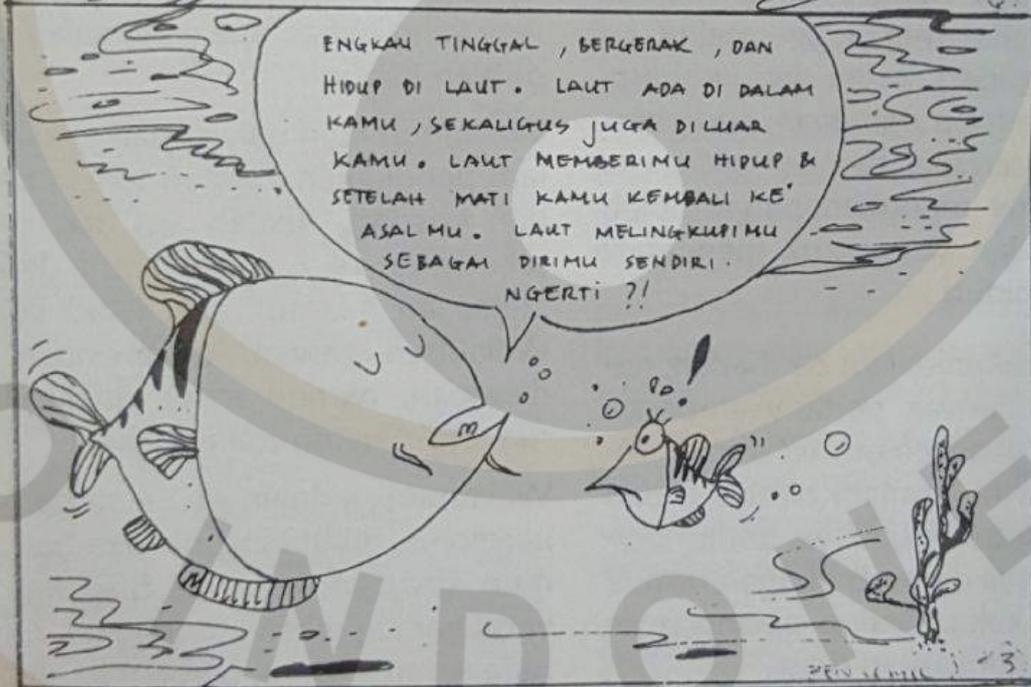


SERING SAYA
DENGAR IKAN BERBICARA
TENTANG LAUT.
TAPI, LAUT ITU APA SIH ?



DI SEKELINGMU
ITULAH LAUT

LHO, SAYA KDG
TIDAK MELIHATNYA ?



ENGGAN TINGGAL, BERGERAK, DAN
HIDUP DI LAUT. LAUT ADA DI DALAM
KAMU, SEKALIGUS JUGA DI LUAR
KAMU. LAUT MEMBERIMU HIDUP &
SETELAH MATI KAMU KEMBALI KE
ASAL MU. LAUT MELINGKUPI MU
SEBAGAI DIRI MU SENDIRI.
NGERTI ?!

DALAM GULITA MALAM



Dalam iringan Sang Waktu, makhluk kecil ini mulai menyadari realita ini mulai menyadari realita dari kehidupan ini. Walaupun demikian, pada saat mata mulai terbuka, hati dan pikiran ini begitu gentar menghadapinya. Boleh dikata tidaklah siap untuk mengatasi kenyataan hidup ini.

Walaupun tekun dalam beribadah, namun tetap banyak pertanyaan-pertanyaan hati yang belum terjawab. Sehingga hati ini menjadi bimbang dan ragu akan keberadaannya. Setiap pertanyaan hanya dijawab dengan rumus mati yang kaku. Setiap pelanggaran setitikpun merupakan dosa.

Hati menjadi gundah gulana. Perasaan

bersalah menjadi-jadi.

Apa yang benar, apa yang salah sungguhlah kabur.

Walaupun rajin belajar dan sukses dalam pendidikan, namun terasa hampa dan kosong. Apakah arti dari ambisi prestisius ini? Apakah arti dari kesuksesan? Untuk apa kehidupan ini? Walaupun cawan kemenangan ada ditangan, namun masa depan tetap remang-remang menakutkan.

Walaupun terlahir di keluarga yang harmonis, dibimbing dengan baik, namun siapakah aku ini? Siapakah diri yang berada dibalik topeng ini? Telah terlalu lama saya bercermin dengan mengenakan topeng-topeng senyum.

Tibalah saatnya untuk berontak. ketika segala jalan telah terasa buntu. Ketika segenap ajaran dan dogma menjadi sia-sia. Bagai terbenam dalam lautan neraka.

Ah, hati ini telah bulat untuk berbuat sesat. Berbuat sesuatu menghalalkan acara. Mencari-cari aliran 'sesat', demi harta dan kekuasaan. Biarlah ku dibuang ke lautan api, asalkan duni berada di bawah kaki.

Namun Tuhan masih mendengarkan ratapan dan doa umatNya. Dibimbinglah saya ke sebuah Jalan, yang tak kuduga barang sedikitpun. Walaupun bertahun-tahun sebelumnya telah mendengar, baru pada masa bulan mati saya di Tao Ying. Sebelum semuanya menjadi terlambat. Berkat hadirat Sang Dewata, yang berbelas kasihan terhadap cucu-Nya, sang rembulan mulai kembali bersinar.

Hari demi hari dilampaui. Namun kebodohan tetap merajalela. Tidak berarti masuk Tao segalanya beres. Kesabaran, ketekunan dan keuletan menjadi sarana. Teguran, amarah dan nasihat merupakan makanan sehari-hari. Meskipun sudah berlatih, namun tak timbul sesuatu apa.

Puluhan buku kulalap habis, ratusan pertanyaan kulontarkan Ribuan jawaban memusingkan kepala.

Baru setelah beberapa saat. Yang dilewati dengan tekad yang nekad. Walaupun kegelapan berjalan dengan lambat menjadi keremangan. Namun

batin melihat suatu sinar terang nan menyilaukan di Ujung jalan sana. Keremangan berubah menjadi terang.

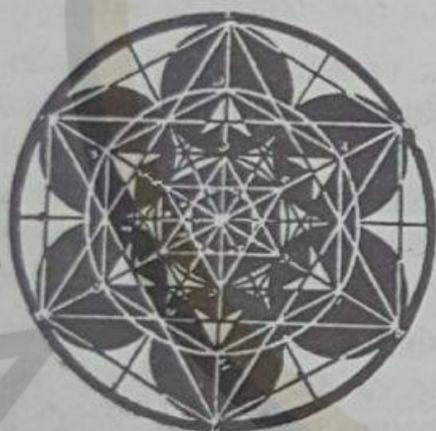
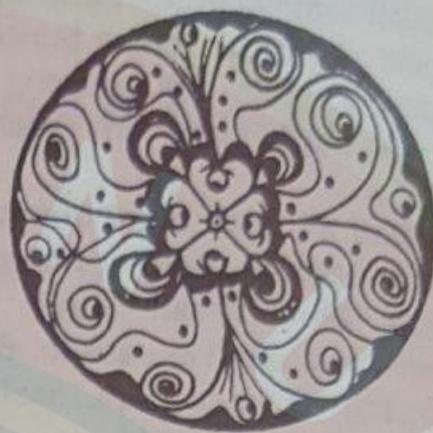
Berkat kemurahan Sang Dewata, tiba-tiba pikiran menjadi terang melihat semuanya itu. Dengan cara yang sungguh ajaib, pertanyaan hati kini ku-mengerti. Setahap demi setahap, melalui berbagai ujian, proses pematangan terus berjalan. Barulah sadar manfaat belajar mengesan intan. Walau keras dan tajam, namun hasilnya terang jernih berkilauan.

Walaupun otak dan pikiran telah dilatih di bangku kuliah, namun tetaplah sangat sulit untuk mengungkapkannya. Namun sungguh ajaib dan mengharukan kasih Dewata. Membimbing ke Jalan Benar. Gerbang dunia dan surga terbuka lebar. Kini kaki terasa ringan untuk melangkah ke sana.

Bila kutulis secara rinci mutu manikam yang kuperoleh, tidak akanlah cukup seribu halaman menyimpannya. Biarlah semua ini terekam didalam lubuk sanubari. Namun percayalah ! Pena yang kugoreskan ini adalah tajam. Tidaklah saya bermaksud membujuk, merayu atau pun dusta. Berlatihlah dengan tekun dan penuh semangat. Hasilnya tak terkira tak terduga. Bukanlah untuk diri saya, inti takdir anda sendirilah yang akan terbuka. Buktikan sendiri !

Kiriman dari,
N.N , Jakarta.

(Bila anda mempunyai pengalaman-pengalaman yang berharga dalam Siu Tao, kiranya sudilah anda berkenan membagikan berkah tersebut kepada yang lainnya. Tulislah dalam bentuk ketikan dan kirimkanlah ke alamat redaksi beserta identitas anda (nama, dan alamat, kapan/dimana di Tao Ying, dll). Bila anda berkehendak, identitas pribadi anda dapat kami rahasiakan.)



Tao adalah penolong umat manusia supaya semua menuju jalan yang benar, terang dan sentosa. ini adalah pekerjaan kerohanian, dapat menimbulkan penerangan; adalah tanah sucinya kecerdasan; keterangan; kekekalan yang subur dan makmur.

(Ciang Yi XIX)

TIDAK BERPENGETAHUAN TETAPI TIDAK BODOH

oleh : Lie Thian Yung.

Salah satu metodologi mistika dari umat Tao adalah dengan menggunakan paradoks-paradoks (gaya bahasa yang menggunakan kata-kata yang seakan-akan berlawanan artinya). Salah satu tujuan penggunaan paradoks ini adalah untuk mengungkapkan sesuatu yang terdapat di balik kata-kata. Untuk memahami sesuatu hal dalam keadaan sebelum tercerap oleh indera dan terbiaskan oleh rasio (akal budi).

Agar dapat menyatu dengan ketunggalan Besar (Tao), manusia bijaksana harus mengatasi serta melupakan pemilahan di antara barang sesuatu dengan barang yang lain. Jalan untuk dapat bersikap demikian ialah dengan mengesampingkan pengetahuan dan merupakan metode yang dipakai oleh kaum Tao untuk mencapai 'sikap bijaksana di dalam'.

Tugas ilmu pengetahuan adalah mengadakan pemilahan, penggolongan, dsb. yang bertujuan untuk memberikan suatu ciri khusus barang sesuatu dengan barang yang lain. Misal : 'itu pohon mangga' ; 'Ini hewan ; 'itu bukan hewan melainkan batu'.

Sebaliknya, dalam suatu latihan batin, kita hendak mencari azas kesatuan daripada perbedaan-perbedaan tersebut, pada suatu dimensi pemahaman yang lebih tinggi. Jadi dengan

kata lain, kita seakan-akan hendak melupakan pemilahan-pemilahan tersebut. Pada saat keadaan ini tercapai, maka seperti dikatakan oleh umat Tao yaitu bahwa manusia bijaksana memiliki "pengetahuan yang bukan pengetahuan"

Untuk membahas hal ini, maka marilah kita membaca pesan-pesan yang ingin disampaikan oleh *Chuang — tzu* (369 SM-286 SM). Dia adalah seorang tokoh Taois besar yang hidup pada sekitar masa kejayaan Confucianisme. Sehingga tidaklah aneh bila kita menemukan tokoh ini dalam kitabnya, yang merupakan kumpulan ajaran yang dibukukan oleh murid-muridnya.

Di dalam kitab *Chuang—tzu* terdapat banyak bagian yang menguraikan masalah tersebut diatas. Berikut ini adalah contoh cerita percakapan imajiner antara Confucius dengan murid kesayangannya, Yen Hui.

Yen Hui : *Saya telah membuat suatu kemajuan.*

YH : *Saya telah melupakan perikemanusiaan dan perikeadilan.*

Conf. : *Baik sekali, tetapi itu belum cukup.*

Pada suatu hari yang lain Yen Hui

kembali menemui Confucius untuk menyatakan hal yang sama.

YH : Saya telah membuat suatu kemajuan.

Conf. : Apa maksudmu ?

YH : Saya telah melupakan adat-kepercayaan dan musik.

Conf. : Baik sekali, tetapi itu belum cukup.

Pulanglah Yen Hui dengan hati bimbang, tetapi ia pantang menyerah untuk mencapai suatu kemajuan. Pada kesempatan yang lainnya lagi, kembalilah lagi ia ke gurunya untuk membuat pernyataan.

YH : Saya telah membuat suatu kemajuan.

Conf. : Apa maksudmu ?

YH : Saya berada dalam keadaan serba lupa.

Mendengar hal ini raut wajah Confucius berubah dan bertanya,

Conf. : Apakah yang anda maksud dengan keadaan serba lupa.

YH : Anggota badan saya terasa lemah sekali, dan kecerdasan otak saya memudar. Saya telah meninggalkan raga saya dan mengesampingkan pengetahuan saya. Secara demikian saya menyatu dengan alam kekekalan. Inilah yang dimaksud dengan ungkapan berada dalam keadaan serba

lupa.

Conf. : Jika anda telah menyatu dengan Alam Kekekalan, maka anda tidak mempunyai rasa suka maupun tidak suka yang bersifat pribadi. Jika anda telah menyatu dengan Evolusi besar (Alam Semesta), anda akan sekedar mengikuti perubahan-perubahannya. Jika anda telah benar-benar mencapai keadaan ini, maka saya ingin sekali mengikuti jejak anda.

Contoh kisah diatas adalah tampak sekali bernafaskan taoisme. Walaupun tokoh yang diceritakan adalah K'ung Tzu, namun isi yang tersirat merupakan paradoks terhadap kenyataan sebenarnya. Dari cerita di atas kita dapat mengambil suatu pemahaman, yaitu bahwa setelah mempelajari sekian banyak ilmu pengetahuan, Yen Hui memasuki suatu taraf 'pengetahuan' yang lebih tinggi. Pada keadaan ini dia merasakan tidak berpengetahuan apa-apa. Merasa dirinya begitu 'bodoh'

Yen telah mencapai 'sikap bijaksana di dalam' dengan jalan mengesampingkan pengetahuan. Akibat dari mengesampingkan pengetahuan adalah : 'tidak lagi mempunyai pengetahuan' atau 'mempunyai bukan pengetahuan'. Tetapi ada perbedaan antara 'ti-

tidak mempunyai pengetahuan' dengan 'mempunyai *bukan pengetahuan*'. Keadaan 'tidak mempunyai pengetahuan' adalah keadaan bahwa sejak semula orang tersebut memang tidak berpengetahuan alias bodoh. Sedangkan 'mempunyai *bukan pengetahuan*' adalah keadaan dimana seseorang telah melampaui keadaan 'pengetahuan' yang sebelumnya. Jadi, yang terdahulu merupakan keadaan karena pemberian alam, sedangkan yang belakang adalah hasil yang dicapai oleh jiwa.

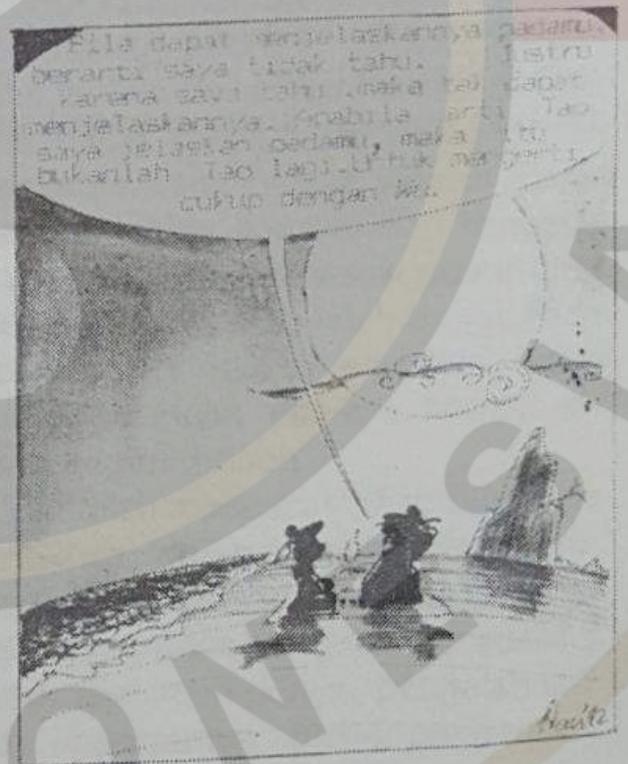
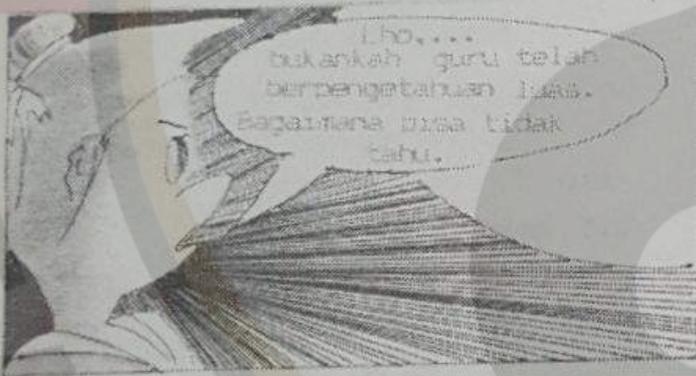
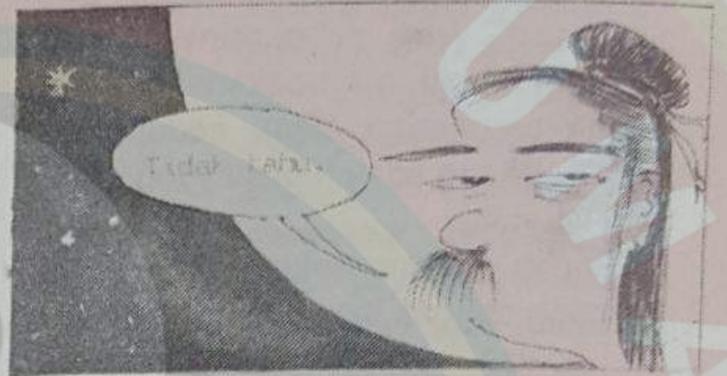
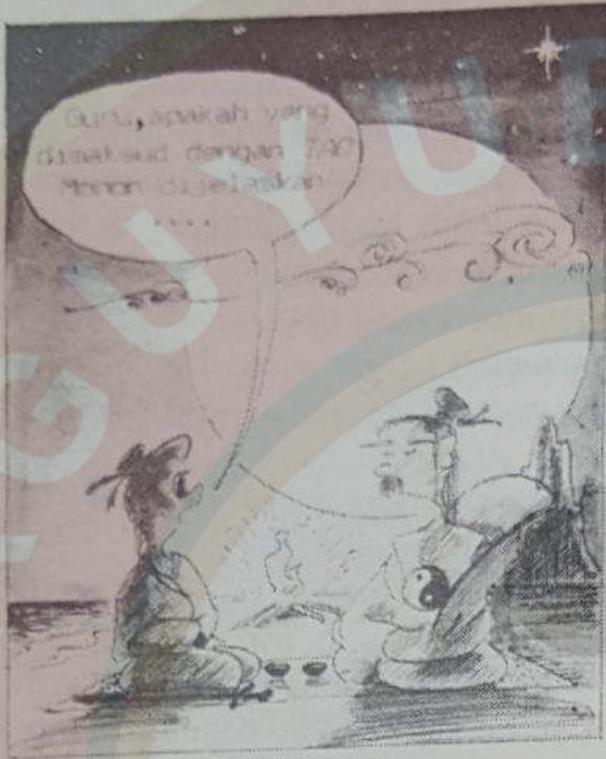
"Sudah belajar sekian lama, tapi memang enggak bisa apa-apa, kok...". Ini adalah ucapan yang umum didengar dari para umat Tao yang telah mencapai suatu taraf tertentu. Tapi jangan salah menilai. Sebenarnya, dari paradoks di atas, dapatlah dimengerti juga kata-kata ini, seperti yang dialami oleh Yen Hui. Dengan 'tidak bisa apa-apa' justru merupakan

suatu keadaan yang penuh. Seperti termuat dalam perkataan "Semakin berisi akan semakin kosong."

Jadi, dalam keadaan 'tanpa pengetahuan' bukanlah berarti bahwa umat Tao adalah bodoh-bodoh. Justru merekalah yang telah memiliki tingkat 'pengetahuan' pada dimensi pemikiran yang lebih tinggi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kata-kata 'pengetahuan yang bukan pengetahuan' bukanlah berarti umat Tao adalah kaum yang anti terhadap ilmu pengetahuan. Juga bukanlah orang yang sok kebodoh-bodohan. Mereka adalah bagian dari sekelompok kecil umat manusia yang berhasil merenungkan 'Ketunggalan Agung' sampai pada taraf menyatu, di mana tidak ada lagi tempat bersisa untuk sesuatu yang dinamakan 'pengetahuan'.



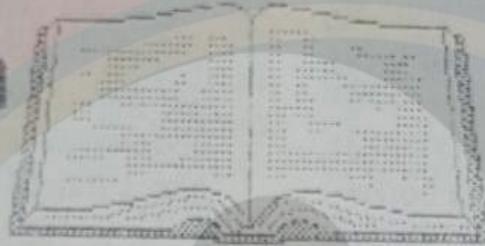
PENGETAHUAN YANG BUKAN PENGETAHUAN





Sepintas mengenai

TAO TE CING



Apakah Tao-Te-Tjing masih mempunyai arti bagi manusia di jaman sekarang ?

Pertanyaan tersebut dapat ditinjau dari beberapa sudut :

1. Sebagai kitab kuno Tao-Te-Tjing memberikan gambaran bagaimana soal kehidupan manusia dipikirkan oleh sesuatu aliran filsafat pada jaman dahulu kala. Hingga sekarang Tao-Te-Tjing masih terus mendapat perhatian yang besar.
2. Ucapan-ucapan Tao-Te-Tjing disusun dalam gaya bahasa yang indah, yang dapat dinikmati juga dalam terjemahannya. Maka dilihat dari segi kesusasteraanpun Tao-Te-Tjing masih berharga.
3. Tao-Te-Tjing merupakan salah satu kitab kuno yang sering diterjemahkan dalam berbagai bahasa. Dalam bahasa barat saja dari tahun 1921 sampai 1955 telah diterbitkan 548 terjemahan. Jumlah terjemahan ini membuktikan bahwa perhatian terhadap itu tetap ada, walaupun dengan sebab-sebab yang berbeda. Salah satu sebab mungkin adalah bahwa masyarakat barat pada abad ke-20 mengalami krisis sosial dengan pecahnya 2 kali perang Dunia dan mengakibatkan pula krisis rohaniah yang menimbulkan hilangnya kepercayaan pada "pengetahuan" dan "peradaban" barat dan timbulnya penghargaan terhadap kebudayaan Timur.
4. Tao-Te-Tjing menyinggung soal kehidupan manusia yang hingga saat ini sebagian besar masih berlaku. Yang diidamkan manusia adalah ketenangan hati, bahwa kita masih terlibat dalam perebutan,

peperangan, dll. Maka dalam Tao-Te-Tjing dapat memperingatkan kita kepada soal-soal pokok dalam kehidupan kita yang sering dialami.

5. Karena ucapan-ucapan dalam Tao-Te-Tjing itu seringkali agak kabur maka maksudnya juga ditangkap secara berbeda-beda tergantung dari siapa yang memberikan artinya dan dari jaman dan masyarakat itu berasal. Penafsiran yang berbeda-beda tersebut memberi pedoman kepada manusia bahwa Tao-Te-Tjing harus disesuaikan dengan keadaan dan keperluan masyarakat yang dinamis atau berubah-ubah.

Berikut ini disajikan salah satu contoh terjemahan dari Tao-Te-Tjing ke dalam bahasa Indonesia :

01. Di dunia ini, segala sesuatu yang indah dan baik bilamana telah diketahui oleh manusia, di samping itu pasti ada yang buruk dan jahat.
02. Setelah kebajikan diketahui manusia sebagai kebajikan, tentu muncul ketidak-bajikan atau kejahatan.
03. Maka timbullah keseimbangan ada dan tidak ada.
04. Terjadilah saling keterkaitan antara sesuatu yang sukar dan mudah.
05. Perbandingan antara panjang dan pendek, antara tinggi dan rendah.
06. Suara tinggi dan suara rendah memiliki keselarasan.

07. Yang di depan dan yang di belakang saling mengikuti.

08. Maka dari itu, "Orang Suci" berada dalam kedudukan "Tidak Berbuat".

09. Memberikan pelajaran dengan tanpa berkata.

10. Bagaikan Alam yang menciptakan segala benda dan segala makhluk dengan sewajarnya. Menghidupi segalanya tetap tidak mengganggu sebagai pemiliknya.

11. Bekerja tetapi tidak membanggakan kepandaiannya. Berjasa tetapi tidak mengakui pahalanya. Oleh karena mengakui tidak mempunyai apa-apa, maka ia tidak pernah kehilangan apa-apa.

PENJELASAN PER PASAL :

Banyak orang mengatakan bahwa ajaran Lao Tse adalah gaib dan merupakan mukjizat, hal ini disebabkan karena pada zaman Hao Han, ada seorang pengikut Taoisme bernama Chang Tao Ling dan bergelar Chang Thein She telah menyebabkan ajaran Lao Tze dengan menggunakan ilmu gaib dan mukjizat, serta menggunakan tenaga-tenaga yang gaib.

Sesungguhnya ajaran Lao Tse sangat bersih dan sesuai dengan hukum alam, dapat diumpamakan seperti matahari yang memberikan sinar kehidupan (prana) untuk segala makhluk tanpa membeda-bedakan, baik antara yang baik atau yang jahat, antara yang

kaya atau yang miskin, manusia atau binatang, sehingga makhluk yang paling kecil dan lembutpun tidak dikecualikan, semua berhak menerima manfaat sinar matahari sama rata dan sama banyaknya, tanpa ada perbedaannya.

Yang sedang menerima manfaat sinar matahari memuji-muji, sebaliknya yang justru menderita terjemur di teriknya sinar matahari, mengutuk dan mencaci-maki. Tetapi sang matahari tak menghiraukan pujian maupun celaan, melainkan tetap memenuhi kewajibannya tanpa mengharapkan hasil atau buah dari pekerjaannya. Demikian ajaran Guru Agung Lao Tse yang sesuai dengan sifat alam (Natuur).

Karena segala sesuatu di dunia ini berimbang, maka disebut dualisme; kalau ada positif tentu ada negatif, kalau ada yang indah tentu ada yang buruk, kalau ada yang cantik tentu ada yang jelek. (Pasal 1).

Karena kebaikan dan keindahan yang sempurna yang tidak ada celanya, serta tanpa ada imbangannya tidak dapat diketahui oleh manusia, misalnya kalau semua wanita berparas cantik, tidak ada seorangpun berparas jelek, tentu kaum pria tidak dapat mengetahui tentang kecantikan, tetapi karena di samping yang cantik juga ada yang jelek, maka dengan adanya perbandingan itu timbullah pengertian tentang CANTIK dan JELEK, INDAH dan BURUK.

Demikianlah pula dengan kebajikan, kalau di dunia ini semua orang baik, semua orang berhasrat memberi dan menolong, semuanya mencurahkan kebajikan bagi sesamanya, kalau tak seorangpun berhati jahat, maka kebajikan itu tentu tak dapat diketahui oleh manusia; segala kelakuan yang baik dan perbuatan yang bajik dianggap biasa dan wajar saja, serta dipandang sebagai kewajiban yang lazimnya manusia. Akan tetapi karena di samping KEBAJIKAN juga terdapat KEJAHATAN, KECURANGAN dan KEPALSUAN, maka manusia memuji pada kebajikan dan mencaci-maki kejahatan, dengan demikian timbullah pengetahuan tentang BAIK dan JAHAT. (Pasal 2).

"ADA" berarti bentuk yang kelihatan dan "TIDAK ADA" berarti tidak berbentuk dan tidak kelihatan. Yang berbentuk dikatakan NYATA (KONKRET), yang tidak berbentuk dikatakan ABSTRAK, maka ada LAHIR dan ada BATIN.

Umumnya orang hanya menghargai yang berbentuk dan tidak menghargai yang tidak berbentuk/tidak kelihatan, tetapi sesungguhnya yang tidak kelihatan itu justru lebih luhur dan lebih mulia, misalnya TUHAN tidak kelihatan, para Dewa tidak kelihatan, tetapi lebih luhur dari segala yang kelihatan. Lao Tse mengatakan bahwa yang berbentuk itu memberi untung, tetapi yang KOSONG itulah yang sebenarnya memberi kegunaannya, misalnya

barang-barang keramik yaitu mangkok, cangkir dan sebagainya, umumnya orang hanya memandang bagian yang kelihatan saja, modelnya yang bagus, warnanya yang indah atau lukisannya yang menawan, namun tidak ingat bahwa manfaat dari barang itu justru pada bagian yang kosong, karena kalau cangkir tidak mempunyai bagian yang kosong tentu tidak dapat dipakai untuk minum.

Begitupun rumah, justru kamar-kamar dan ruangan-ruangan yang kosong itulah yang berguna dan dapat ditempati orang. Hati yang penuh dengan segala masalah dunia tak dapat memberi ketentraman, sebaliknya hati yang kosong dan bersih dari angkara murka dapat memberikan kebahagiaan hidup. (Pasal 3).

Perimbangan antara SUKAR dan MUDAH, salah satu memang tidak dapat dikecualikan, walaupun demikian orang lebih suka melakukan segala sesuatu yang mudah, tetapi sesungguhnya yang sukar itu lebih berharga; memang dalam pekerjaan yang sukar itu memerlukan banyak tenaga, pikiran dan keuletan, tetapi bila telah selesai dan berhasil, hasilnya lebih berharga. Sebaliknya yang mudah, walaupun ringan dikerjakan tetapi tidak seberapa harganya. (Pasal 4).

Penentuan antara panjang dan pendek, tinggi dan rendah, misalnya orang mengatakan : jalanan itu pendek, karena dibandingkan dengan jalan lain yang lebih panjang, sebaliknya

orang mengatakan bahwa penggaris ini panjang, karena dibandingkan dengan pensil yang pendek. Gunung Tidar dikatakan rendah, karena dibandingkan dengan Gunung Merapi, sebaliknya rumah atau gedung dua tingkat dikatakan tinggi karena dibandingkan dengan rumah yang lain rendah. Oleh karena itu sesungguhnya ukuran PANJANG, PENDEK, TINGGI, RENDAH dan BESAR, KECIL, tidak ada ketentuannya, semua berdasarkan atas perbandingannya. (Pasal 5).

Peralatan Musik bermacam-macam jenisnya, ada Viol, Guitar, Biola, Trompet, Tambur, dsb. Walaupun alat-alat ini berbeda baik bentuk, ukuran dan suaranya, tetapi bila distem dengan harmonis, dapat menghasilkan suara yang merdu. Maka tidak selamanya benda yang berlainan itu tidak cocok atau tidak sesuai, kalau diselaraskan mungkin bisa sesuai juga. Manusia di dunia ini juga memiliki bermacam-macam ideologi, cita-cita, pendapat, kemungkinan semuanya tidak merupakan perbedaan belaka, manakala dapat dipadukan akan merupakan sesuatu yang lengkap (kompli) dengan memiliki keindahan sendiri-sendiri menurut bakat masing-masing. (Pasal 6).

Bahwa KEHIDUPAN ini selalu berevolusi, semua menuju ke satu arah yaitu maju, jadi sesungguhnya tidak ada yang dikatakan bodoh atau pintar, baik atau jahat, perbedaannya hanyalah yang satu lebih maju se-

dangkan yang lain masih di belakang. Jadi yang sekarang PINTAR atau BAIK, sesungguhnya dahulupun BODOH atau JAHAT, dan yang sekarang BODOH atau JAHAT kemudian akan menjadi PINTAR dan BAIK, perbedaannya terletak pada sang waktu. (Pasal 7).

Yang dimaksud "Tidak Berbuat", itu tidak berarti duduk diam sambil berpeluk tangan, karena "Orang Suci" juga masih bekerja, tetapi bekerja menurut intuisinya; yang tidak bekerja itu adalah keinginannya, karena ia dapat berkuasa atas dirinya, maka yang kini berkuasa itu adalah pribadinya, gunakan menurut kehendak pribadinya, sehingga bekerjanya "Orang Suci" tidak terikat oleh Hukum Karma. (Pasal 8).

Bagai sifat alam yang bekerja siang malam dengan tidak berbicara, matahari terbit dan terbenam, siang berganti malam, dan malam berganti siang, tak dapat terdengar suaranya. Demikian "Orang Suci" memberi pelajaran hanya dengan contoh. (Pasal 9).

Seperti pohon yang menghasilkan buah-buahnya tetapi tidak memiliki buah-buah itu untuk diri sendiri, melainkan untuk siapa saja yang menyukainya, tidak membedakan orang kaya atau miskin, burung atau hewan lain, bahkan kalelawar pun dapat makan sekenyang-kenyangnya. Dipuji buahnya manis atau dicela buahnya asam, iapun tidak bangga atau marah, hanya bekerja terus memenuhi

kewajibannya, tanpa menghiraukan PUJIAN atau CELAAN. (Pasal 10).

Orang yang demikian ini adalah orang yang luhur budinya dan bebas dari segala ikatan dunia, meskipun mempunyai harta benda tetapi tidak terikat dengan harta bendanya, berkurang atau bertambah kekayaannya, ia tetap sebagaimana adanya, tidak bergerak dan tidak berubah sedikitpun. Banyak orang yang berpendapat bahwa harta benda harus disingkirkan terlebih dahulu bila orang ingin mencapai ketentraman bathin, ini tidak benar, karena yang penting bukan harta bendanya, tetapi dirinya sendiri. Apakah ia masih terikat atau tidak terikat dengan harta bendanya, kalau masih terikat meskipun harta bendanya disingkirkan, sedikitpun tidak ada gunanya, sebaliknya bila kita sudah tidak terikat, sudah bebas walaupun tidak disingkirkan, sama sekali bukan merupakan rintangan, bahkan sebaliknya akan merupakan suatu alat yang memberi manfaat untuk digunakan bagi masyarakat dan kepentingan sosial. (Pasal 11).



(TAO-TE-TJING, Dr. Tjan Tjoe Som, Guru Besar pada Fakultas Sastra Universitas Indonesia, Jakarta, 1962; KITAB SUCI TAOISME TAO TEE CHING, Lim Tji Kay, Jakarta, 1991)

M O R A L I T A S DALAM SENI BELADIRI



oleh : Dr. Yang Jwing Ming

Moralitas adalah dasar dari hubungan sosial manusia. Perbedaan standar moralitas telah menghasilkan berbagai macam struktur kebudayaan. Sejak awal peradaban, moralitas selalu menjadi topik yang diperbincangkan.

Di Cina, moralitas dianggap sebagai sisi *Yin* dari seseorang. Apabila moralitas ini mewujudkan dalam suatu tindakan, maka disebut sebagai sisi *Yang*. Sejak awal peradaban Cina, mereka sangat memperhatikan segi pendidikan moralitas terutama bagi generasi mudanya. Dua pengaruh besar dalam sistem pendidikan tradisional adalah Confucianisme dan Tao. Filsafat moral dari kedua ajaran ini menjadi titik sentral pada perkembangan

kebudayaan Cina pada masa-masa selanjutnya.

Moralitas pada seni bela diri Cina berakar pada hal yang sama. Secara tradisional, bila seseorang berguru pada seorang 'pakar' seni beladiri, mereka tidak hanya belajar teknik-tekniknya saja, melainkan juga mempelajari *way of life*-nya. Termasuk di dalamnya adalah mengenai moralitas kehidupan.

Di dalam seni bela diri Cina, terdapat suatu pendapat umum yang mengatakan bahwa sukses seorang siswa tidak ditentukan oleh penampilan luarnya, dan juga tidak bergantung pada kekuatan fisiknya, melainkan lebih dinilai dari cara ia berfikir dan

moralitasnya. Artis bela diri Cina mengatakan : "Seorang siswa akan menghabiskan waktu 3 tahun untuk mencari seorang guru yang baik, dan seorang Guru akan mengujinya selama 3 tahun". Seorang siswa yang bijaksana akan menyadari bahwa lebih baik membuang waktu yang lama untuk menemukan seorang guru yang benar-benar baik, daripada memanfaatkan waktu tersebut untuk berlatih dari yang kurang baik. Seorang guru yang baik akan membimbing ke arah yang benar, dan membantu siswa untuk membangun suatu dasar yang kuat. Seorang guru yang kurang kualifikasinya, tidak akan membentuk suatu dasar yang kuat, malahan mungkin mengajarkan kepada siswa suatu kebiasaan yang buruk. Seorang guru yang baik akan selalu memberikan teladan yang baik terhadap nilai-nilai moralitas dan spirituil. Seorang guru bela diri yang baik tidak hanya mengajarkan teknik-teknik bela diri saja, namun juga mengajarkan tentang kehidupan.

Dalam sudut pandang seorang guru, adalah sangat sukar untuk menemukan seorang siswa yang baik. Biasanya bila orang-orang baru saja belajar, mereka pada umumnya menunjukkan suatu semangat yang tinggi dan suatu itikad yang luhur. Mereka mau menerima setiap perintah, mentaati disiplin dan belajar baik-baik. Namun, dengan berjalannya waktu, sifat aslinya mulai muncul.

Mereka kadang-kadang menunjukkan sifat yang berbeda dengan keadaan awalnya. Oleh karena sebab ini, seorang guru sering kali menghabiskan waktu 3 tahun untuk mengamati dan menguji muridnya, sebelum mereka memutuskan untuk dapat mempercayainya dan menurunkan ilmu-ilmu 'rahasianya'. Hal ini umum terjadi di jaman kuno karena beladiri digunakan untuk perang, sehingga ketinggian ilmu bela diri dapat merupakan ukuran panjangnya umur seseorang.

Namun kini jaman telah berubah, senjata-senjata modern mengatasi kemampuan fisik perseorangan. Sehingga akhir-akhir ini banyak juga guru-guru yang mau menurunkan ilmunya, bahkan kepada 'orang luar', sebagai suatu tindak kelestarian budaya. Hal ini telah umum terjadi di Amerika akhir-akhir ini. Mereka mempelajarinya bukan saja untuk membela diri, melainkan juga menghayatinya sebagai suatu *way of life*. Bila orang-orang Barat saja berlomba-lomba untuk mempelajari kebudayaan Timur ini, apakah kita sebagai orang Timur, terutama muda-mudinya, tidak juga turut melestarikannya ?

Moralitas di dalam seni bela diri disebut *Wude*. Guru-guru di jaman kuno telah menganggapnya sebagai suatu aspek terpenting dalam menilai seorang siswa. Mereka juga berpendapat bahwa moralitas merupakan bagian terpenting dalam suatu latihan. *Wude* melingkupi dua aspek :

1. Moralitas Sikap.

mencakup : kerendahan hati, sikap hormat, bertindak benar, percaya, dan kesetiaan.

2. Moralitas Pikiran.

mencakup : kemauan, kesabaran, ketabahan, keuletan dan keberanian.

Secara tradisional, hanya siswa yang memenuhi standar ini sajalah yang dianggap berharga untuk dilatih. Dari dua aspek moralitas tersebut, *moralitas sikap* dianggap yang terpenting. Alasannya sederhana. Moralitas Sikap menentukan hubungan antara guru dan para siswa, juga terhadap praktisi bela diri lain serta masyarakat. Seorang yang tingkah lakunya tidak baik adalah sama sekali tidak berharga untuk diajar, karena tidak dapat dipercaya, dan pasti tidak setia. Lebih lanjut, tanpa moralitas-sikap yang baik, mereka dapat menyalah-gunakan ilmunya, dan menggunakan ilmunya untuk mencelakai, orang-orang yang tak bersalah. Oleh karena itu, seorang guru adalah wajar bila mereka menguji siswanya untuk beberapa waktu, untuk melihat moralitasnya, sebelum memulai suatu latihan yang serius.

Moralitas Pikiran digunakan untuk pertumbuhan pribadi (*self-cultivation*), yang mana dibutuhkan sebagai sarana untuk mencapai tujuan akhir. Orang-orang Tionghoa mempertimbangkan bahwa kita memiliki dua 'pikiran' : 'pikiran emosional' (*Emo-*

tional Mind = Hsin) dan 'pikiran kebijaksanaan' (*Wisdom Mind = Yi*). [Perlu sedikit catatan bahwa walaupun ada kemiripan arti dalam bahasa Indonesia, namun yang dimaksud dengan pikiran emosional (*Hsin*) tidaklah identik dengan emosi; dan pikiran kebijaksanaan (*Yi*) tidaklah identik dengan kebijaksanaan.] Biasanya, bila seseorang gagal dalam suatu hal, disebabkan oleh *pikiran emosional (Hsin)*-nya mendominasi cara berpikirnya. Lima unsur dalam *moralitas pikiran* adalah kunci daripada latihan. Kunci ini akan membuka jalan menuju tingkat yang lebih tinggi, di mana *pikiran kebijaksanaan (Yi)* akan lebih mendominasi. Pengembangan kepribadian dan disiplin merupakan tujuan daripada suatu latihan beladiri.

WUDE

A. Moralitas Sikap.

1. Kerendahan hati (Humility = Qian Xu = 謙虛)

Kerendahan hati timbul dari pengontrolan terhadap perasaan bangga diri. Di Cina dikatakan : "Bila anda puas diri, anda tidak akan dapat berpikir mendalam, dan anda tidak akan dapat belajar sesuatu apapun. Namun, bila anda tetap rendah hati, anda akan selalu mencari cara yang lebih baik untuk peningkatan diri, jadi anda akan tetap terus dapat belajar sesuatu". Ingat, bahwa tidak ada batas bagi suatu ilmu pengetahuan. Tidak menjadi

soal betapa dalam anda telah mencapainya, tetap ada yang lebih dalam. Confucius berkata : "Bila tiga orang berjalan, harus ada seseorang dari mereka yang dapat memimpin". Maksudnya, selalu ada yang lebih berbakat atau lebih berpengetahuan dari pada anda pada suatu bidang tertentu. Oleh karena ini, bagaimana kita dapat menyombongkan diri ?

2. Sikap Hormat (Respect = Zun Jing = 尊敬)

Hormat adalah dasar dari hubungan anda dengan guru, para senior, sesama siswa yang lain, dan masyarakat. Sikap hormat mengharmonikan hubungan sosial kita. Meskipun demikian, hal terpenting adalah sikap hormat terhadap diri sendiri (*self-respect*). Bila anda tidak dapat menghargai diri sendiri, bagaimana dapat menghargai orang lain, atau mengharapkan orang lain menghargai anda ? Harga diri harus *dusahakan*, bukan hanya diinginkan ataupun memintanya kepada orang lain.

3. Bersikap Benar. (Righteousness = Zheng Yi = 正義)

Bersikap adil adalah bila ada sesuatu yang harus kita kerjakan, kita tidak segan untuk melaksanakannya, dan bila ada sesuatu yang tidak boleh dilakukan, kita tidak terlibat di dalamnya. *Pikiran kebijaksanaan (Yi)* harus memimpin setiap tindakan kita. Hal ini akan menyebabkan kita merasakan kejernihan jiwa dan mencegah

timbulnya perasaan bersalah. Bila kita dapat mendemonstrasikan tipe kepribadian ini, kita akan terhindar dari pengaruh buruk dan kita akan secara alamiah belajar mempercayai orang lain, khususnya guru kita.

4. Sikap Percaya. (Trust = Xin Yong = 信)

Sikap percaya ini termasuk dapat dipercaya dan juga percaya diri. Kita harus mengembangkan suatu kepribadian yang mana orang lain dapat mempercayai kita. Sebagai contoh, tidak mudah membuat janji; bila sekali kita berjanji maka kita harus berusaha memenuhinya. Sikap percaya merupakan kunci dari persahabatan. Kepercayaan dari seorang teman adalah sukar untuk diperoleh, tapi mudah untuk hilang. Mempercayai diri sendiri merupakan akar dari sikap percaya diri. Kita harus berusaha untuk membangun kepercayaan diri, dan mendemonstrasikannya ke luar. Hanya dengan demikian kita dapat dipercaya dan dihargai oleh orang lain. Ada perkataan bijak : "Barangsiapa menghargai dirinya sendiri akan dihargai orang lain; Barangsiapa percaya diri akan dipercayai orang."

5. Kesetiaan. (Loyalty = Zhong Cheng = 忠誠)

Kesetiaan merupakan juga akar dari kepercayaan. Kita harus setia kepada guru, senior, dan teman-teman kita, begitu juga sebaliknya. Kesetiaan menimbulkan keadaan saling dapat

percaya-mempercayai. Kesetiaan merupakan landasan bagi sikap patuh terhadap guru. Kepatuhan merupakan prasyarat untuk belajar. Bila anda benar-benar hendak belajar daripadanya, maka harus menghilangkan perasaan benar sendiri (sok tahu). Kita harus menghormati guru secara luar-dalam. Hanya dengan demikianlah terbuka pintu gerbang kepercayaan. Seorang guru tidak akan mengajar seseorang yang selalu memperhatikan kemuliaan (*dignity*) dirinya sendiri. Ingat, di depan guru, kita tidak memiliki kemuliaan pribadi.

B. Moralitas Pikiran.

1. Kemauan. (Will = Yi Zhi = 意志)

Biasanya diperlukan beberapa saat untuk menunjukkan suatu kemauan yang kuat. Ini terjadi karena ada semacam pertentangan antara *pikiran kebijaksanaan (Yi)* dan *pikiran emosional (Hsin)*. Apabila *pikiran kebijaksanaan (Yi)* memimpin integritas kepribadian kita, maka kita akan dapat melenyapkan gangguan-gangguan emosional yang ditimbulkan oleh *pikiran emosional (Hsin)*. Hal ini pada akhirnya akan menyebabkan kemauan kita menjadi langgeng. Kemauan yang kuat tergantung pada ketulusan komitmen kita untuk mencapai tujuan/cita-cita. Hal ini timbul dari dalam lubuk sanubari kita, dan bukan merupakan keinginan-keinginan sementara yang menggebu-gebu. Seringkali seo-

rang siswa yang pada mulanya paling menunjukkan keinginan yang menggebu-gebu untuk belajar justru akan mundur paling dahulu. Sedangkan mereka yang menyimpan semangat mereka di dalam hatinya justru bertahan lama.

2. Keuletan, ketabahan, dan kesabaran. (Endurance, Perseverance, Patience = Ren Nai (忍耐), Yi Li (毅力), Heng Xin (恆心).

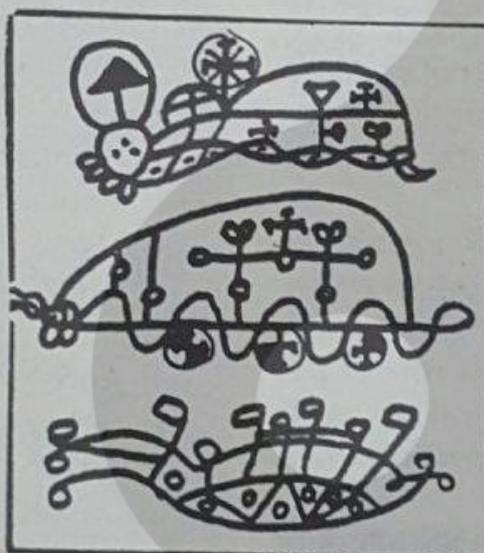
Keuletan, ketabahan dan kesabaran merupakan manifestasi dari kemauan yang kuat. Seorang yang sukses bukan berarti seorang yang terpandai, tetapi adalah mereka yang ulet dan sabar. Seorang bijak tidak hanya menggunakan kebijaksanaannya untuk memimpin cara berfikirnya saja, melainkan juga untuk membentuk kepribadiannya. Melalui pengembangan ketiga hal ini, kita akan mengalami peningkatan mental, yang mana merupakan kunci untuk mendapatkan esensi (sari) dari suatu latihan. Bila anda tahu cara untuk menggunakan pikiran anda sewaktu belajar, ini akan membawa anda ke dalam tingkat pengertian yang lebih dalam. Bila anda dapat mewujudkannya dalam tindakan, ini akan membawa anda melebihi yang lain.

3. Keberanian (Courage = Yong Gan = 勇敢)

Banyak para artis beladiri yang dengan mudah dikalahkan dalam sua-

tu perkelahian jalanan, meskipun telah berlatih selama puluhan tahun. Alasan mengenai hal ini adalah sangat sederhana. Situasi di mana seseorang biasanya berlatih adalah agak berbeda dengan medan sebenarnya. Seorang artis beladiri yang sejati akan dengan gagah menghadapi situasi tanpa suatu keraguan, dan hasil pelajarannya tidak akan menjadi sia-sia belaka. Keberanian ini tidaklah sama dengan ketidakpekaan terhadap bahaya. Seo-

rang pemberani adalah seorang yang mengerti betul bahaya yang mengancamnya, namun dengan kebijaksanaannya ia menghadapi persoalan tersebut. Seorang nekat akan menghadapi bahaya tersebut walaupun ia tahu bahwa sebenarnya ia tidak mampu. Seorang bodoh akan menghadapi suatu persoalan tanpa menyadari bahayanya sehingga seakan-akan dia pemberani.



Spirituil dan materiil dua-duanya sama dipentingkan. Mengerti diri, juga yang lain dingertikan. Hingga menginjak taraf yang tinggi puncak lapisan.

(Dai Sang Law Cin Cen Cing 3 : 6)

TAO REVITALISASI

(YANG SHENG SUK)

Kita melewati kehidupan kita dengan memenuhi dua kebutuhan fisik dasar untuk memelihara, memberi makan, memperkuat dan memperpanjang hidup kita. Kedua kebutuhan itu adalah :

1. Konsumsi (makan, minum, dsb.).
2. Gerak
 - a. "Gerakan" batiniah (berfikir).
 - b. "Gerakan" lahiriah (bernafas dan fungsi-fungsi lain dari organ-organ internal beserta lengan dan tungkai eksternal)

Kehidupan akan berakhir apabila salah satu dari kedua persyaratan dasar itu tidak seluruhnya atau sewajarnya terpenuhi. Tanpa konsumsi zat-zat pangan, kehidupan diperkirakan akan berakhir dalam waktu sepuluh hari.



Tanpa konsumsi zat-zat pangan yang tepat, kehidupan akan dipersingkat. Tanpa gerakan, tubuh akan mengalami atrofi (penyusutan sel, jaringan, dsb). Tanpa gerakan yang tepat tubuh akan melemah. Mengingat pertimbangan terakhir inilah maka kaum Tao-is purba telah menciptakan Tao Revitalisasi (Yang Sheng Suk), filsafat dan metoda berpikir, bernafas dan bergerak.

Tao Revitalisasi adalah suatu sistem dari banyak gerakan - gerakan mental dan fisik. Latihan-latihan internal menyembuhkan dan memberi energi kepada organ-organ internal, kunci-kunci ke arah kemudahan, kekebalan terhadap penyakit, dan kesehatan sejati-melalui deselerasi (proses memperlambat), kelancaran, keheningan, presisi (ketepatan), kealami-ahan. Dalam hal-hal ini maka latihan-latihan internal jauh berbeda dari Latihan-latihan eksternal, yakni olahraga, seni beladiri, binaraga, Hatha Yogya, tarian aerobik dan lain-lain aktivitas yang terutama memberi tekanan kepada tubuh eksternal. Tekanan, regangan, nyeri dan kontorsi (kiliran,

liukan) yang beriringan dengan latihan-latihan eksternal menguras energi dari tubuh dan mengganggu keseimbangan biologis dari organ-organ internal. Hal ini mengurangi kemampuan tubuh untuk menghalau berbagai virus dan penyebab penyakit lainnya, yang oleh karenanya bukan hanya menyebabkan sejumlah penyakit tetapi juga ketuaan dini dan keletihan. Di samping itu, membangun otot-otot eksternal yang kuat sekarang ini tidaklah praktis, karena masyarakat kita tidak lagi mensyaratkan ketrampilan berburu atau kemampuan untuk berjaya dalam pertarungan fisik. Tubuh berotot tidak melindungi tubuh terhadap penyebab-penyebab penyakit, berbeda dengan organ-organ internal. Oleh sebab itu dalam Tao Revitalisasi tekanan diberikan kepada gerakan-gerakan yang bersifat alamiah terhadap kecenderungan tubuh.

Pencipta dari sistem gerakan-gerakan ini adalah **Kaisar Kuning (Huang Ti)**, yang adalah juga Bapak dari Taoisme, ilmu dan filsafat dari kehidupan dan panjang usia. Nama aslinya yang diterjemahkan untuk Tao Revitalisasi itu adalah **Yang Sheng Suk**. Istilah terakhir itu dapat didefinisikan sebagai pencapaian kehidupan yang berbahagia, sehat dan panjang usia melalui penggunaan dari gerak-gerakan mental dan fisik untuk mencegah mengoreksi semua penyakit, membalikkan proses menua, dan memperbaiki semua fungsi tubuh.

Tao Revitalisasi mempunyai sejarah keberhasilan sepanjang enam ribu tahun. Setelah menyadari potensi penyembuhan yang luar biasa itu, maka Kaisar Kuning (Huang Ti) memberi julukan Tao Revitalisasi sebagai "Yang pertama di antara Terapi-terapi". Dalam *Tao Te Ching*, Lao Tse menyebutnya "metode terapi terbaik untuk meningkatkan dan memperpanjang hidup". Para pengikutnya yang terhormat dan setia melimpah ruah. Dan ia tetap efektif seandainya ajaran-ajaran yang meluas itu mengalami fragmentasi dan perubahan-perubahan.

Terdapat banyak versi Tao Revitalisasi, masing-masing dengan nama deskriptif sepadan. Namun nama-nama tersebut tidak mencerminkan arti dan fungsi sebenarnya dari Tao Revitalisasi. Salah satu versi adalah **Tao Yin Suk**, yang berarti *penggunaan pikiran, alat-alat dan gerakan-gerakan tubuh tertentu untuk membimbing aliran energi guna menyembuhkan berbagai rupa penyakit*. Saat ini versi dari Tao Revitalisasi tersebut adalah sangat populer di Jepang. *Do-in*, begitulah orang menyebutnya di Jepang, diajarkan di klub-klub *Do-in* yang dibentuk di setiap kota, desa dan lingkungan. Anggota-anggota klub bertemu sekali atau berulang kali seminggu untuk membantu dan menggalakkan sesama mereka dalam berlatih metoda-metoda. *Do-in* terpilih, dan oleh karenanya mencegah dan

merawat penyakit-penyakit. Bentuk Tao Revitalisasi yang populer disana adalah **Chi-Kung** dapat diterjemahkan sebagai Latihan-latihan bernafas atau memberi energi. Istilah **Nei Kung** dapat diterjemahkan sebagai latihan-latihan internal.

Di Cina telah dilakukan studi ilmiah tentang terapi **Chi-Kung** oleh Dr. Pao Ling. Karyanya, yang diterbitkan dalam *Laporan Penelitian Guolin*, mencakup 2.873 orang pasien kanker terminal, yang mengambil bagian dalam suatu eksperimen yang menggunakan terapi **Chi-Kung** untuk mengobati penyakit mereka. Dalam kurun enam bulan, kira-kira 12% dari para penderita itu sembuh dan sekitar 47% menunjukkan perbaikan-perbaikan kondisi yang berarti. Sekitar 41% tidak menunjukkan perbaikan. Sebuah eksperimen lain yang menyangkut anak-anak sekolah telah dilakukan untuk menguji satu bagian dari **Chi-Kung** latihan-latihan mata. Secara rutin latihan mereka diiringi musik dan bimbingan-bimbingan lewat intekom. Sebagai hasil dari latihan-latihan itu, maka rabun jauh, rabun dekat dan lain-lain permasalahan mata menjadi gangguan yang langka. Eksperimen-eksperimen lain yang dilakukan perihal *Chi-Kung* menunjukkan hasil guna yang luar biasa dan cepat terhadap alergi sinus (Lubang penghubung rongga hidung dengan bagian kepala), wasir, pembengkakan prostat (kelenjar alat kemih pria) dan proses menua.

Dalam rumah-rumah sakit, klinik-klinik dan organisasi-organisasi kesehatan Cina, terapi *Chi-Kung* menduduki tempat jauh di atas pengobatan-pengobatan lainnya, seperti kemoterapi, operasi dan akupunktur. Ternyata hasil gunanya terletak pada kemampuannya untuk menyembuhkan dan mencegah penyakit.

Di Amerika Serikat sebuah studi ilmiah tentang latihan-latihan internal telah dilakukan oleh Dr. Rosenfeld memutuskan untuk menerapkan latihan-latihan itu kepada para pasiennya. Dalam waktu seminggu sekitar 80% dari pasiennya menunjukkan hasil-hasil positif. Kemudian diperkerjakan delapan orang perawat, diberi pelajaran tentang Latihan-latihan Internal, dan dilatih untuk mengajar dan mengawasi para pasien. Setelah itu beberapa pasien diperbantukan kepada setiap perawat setelah para pasien itu diperiksa dan diberi resep tentang Latihan-latihan Internal khusus. Kebanyakan pasien melaporkan bahwa mereka segera mengalami perbaikan-perbaikan kesehatan, tanpa merasakan nyeri atau ketidaknyamanan dan para perawat sendiri melaporkan bahwa mereka mempunyai energi yang tidak terbatas, sekalipun sepanjang hari melakukan dan mendemonstrasikan latihan-latihan itu, seperti yang diutarakan seorang perawat. Setiap hari apa yang kami lihat hanyalah kesakitan, penderitaan, kenyerian dan kematian. Apa yang kami dengar ha-

nyalah keluhan. Para penderita tidak pernah memanggil perawat untuk mengatakan 'Hari ini indah sekali, bukan?' Setelah bekerja selama delapan jam sambil berdiri, maka terasanya seolah-olah kami siap melompat menembus atap pada ujung hari!. Begitu banyak energi yang terdapat pada diri kami sehingga tak mampu menahannya lagi!

Sebagai akibat dari studi ini, maka Latihan-latihan Internal telah menjadi bahan studi bagi banyak universitas, sekolah tinggi, fakultas kedokteran, rumah sakit dan masyarakat luas. Apakah yang mendasari hasil-hasil yang menakjubkan itu?

Pencegahan, suatu azas dari Tao Revitalisasi, merupakan sebuah kunci terhadap kehasilgunaan latihan-latihan internal, manakala masalah-masalah kesehatan yang besar tidak berkembang dan manakala masalah-masalah kesehatan yang besar tidak berkembang, maka kitapun tidak akan mati. Jadi tujuan utama dari Tao Revitalisasi adalah untuk membantu rakyat memperpanjang usia mereka.

Oleh sebab itu, Tao Revitalisasi bukanlah suatu olahraga. Ia tidak dirancang untuk menggalakkan perlombaan atau gerakan-gerakan yang menguras tenaga, menambah stres atau ketegangan, menghabiskan energi atau dengan perkataan lain mengurangi kurun hidup seseorang, iapun bukanlah suatu bentuk seni beladiri. Berbeda dengan Kungfu, Karate dan se-

bagainya. Ia tidak melibatkan gerakan-gerakan yang menguras tenaga atau ketegangan. Sekalipun gerakan-gerakan pada Thai Chi Chuan nampaknya lambat, sebenarnya ia membangun ketegangan, oleh karena itu Thai Chi Chuan asal mulanya dirancang untuk bertanding. Sekalipun demikian, satu aspek dari Thai Chi Chuan yakni penyatuan jiwa dan raga, adalah sama dengan yang terdapat pada Tao Revitalisasi. Selanjutnya, Tao Revitalisasi bukanlah Hatha Yoga dalam arti ia tidak membebani tubuh dengan sederetan sikap dan gerakan pelintiran, lekukan atau regangan. Akhirnya, Tao Revitalisasi bukanlah suatu bentuk meditasi (tafakur), oleh karena tujuan dari bentuk-bentuk meditasi yang populer adalah untuk 'mengosongkan' pikiran-pikiran, menon-aktifkan pikiran. Pikiran tidak dapat dikosongkan, oleh karena upaya untuk melakukan hal itu sendiri sudah merupakan pengaktifan pikiran.

Dalam Tao Revitalisasi, tekanan darah diangkat ke arah pengembangan internal ketimbang pengembangan eksternal. Asal Mulanya Tao Revitalisasi memang mencakup gerakan jasmani (fisik), namun semakin seseorang lambat laun menjadi sempurna, maka semakin berkurang pula konsentrasinya terhadap gerakan jasmaninya, sedangkan konsentrasinya terhadap gerakan internal akan kian meningkat. Orang akan tetap berwujud eksternal, namun hidup dan aktif

secara internal. Segala sesuatu yang tidak memenuhi asas ini bukanlah Tao Revitalisasi.

Kekuatannya terletak pada fleksibilitas Tao Revitalisasi. Setiap orang tanpa memandang usia, kesehatan dan kondisi, dapat memilih latihan-latihan sendiri menurut seleranya, kapan saja, dimana saja. Alat-alat tidak diperlukan. Yang paling mendasari dari proses metabolisme, yakni bernafas, dapat ditransformasikan oleh teknik-teknik Tao Revitalisasi menjadi terapi yang dahsyat. Keadaan batiniah dan gerakan lahiriah yang sadar juga merupakan terapi-terapi yang potensial.

Keuntungan-keuntungan memuaskan yang dapat segera dipetik dari suatu penerapan bersungguh-sungguh dan tanpa pamrih dari latihan-latihan itu, kiranya cukup untuk secara bertahap memasukkan ke dalam diri kita semacam kesungguhan hangat, yang dengan sendirinya menggerakkan kita maju sepanjang jalan per-

kembangan pengertian yang lebih besar, lanjut usia dan perkembangan spiritual.

(Disadur dari : Sistem Lengkap Perihal Swa Penyembuhan Cina.

Penulis : Stephen Thomas Chang adalah seorang cendekiawan internasional terkenal. Neneknya adalah seorang dokter-kepala, sedangkan ayah sang nenek itu adalah dokter pribadi Kaisar Wanita Tse-Shi dan Duta Besar Cina Pertama untuk Persatuan Kerajaan. Dr. Chang telah memperoleh pendidikan baik dalam ilmu kedokteran, ia memperoleh pendidikan baik dalam ilmu kedokteran Cina maupun barat, dan di samping gelar doktornya dalam Ilmu Kedokteran, ia memperoleh gelar dokter dalam hukum, filsafat dan teologi. Ia memberi kuliah di berbagai pelosok dunia beraneka aspek Tao-isme, dan ia merupakan pendiri dari Yayasan Tao.)

Buku-buku tentang Tao pada jaman dahulu kala, sebetulnya isi-isinya tidak ada yang misterius-misteriusan, hanya perkataan-perkataan atau letter-letternya saja yang agak sukar dimengerti, ditambah nama-nama yang dicantumkan orang, sehingga sebuah mutiara yang bercahaya ketutupan debu. Pengikut-pengikut kemudian juga banyak yang hanya menelan mentah-mentah tanpa dikunyah. Akhirnya tak mendapat kemajuan-kemajuan yang berarti, dan tak dapat sedikitpun apa-apa yang baru. Mengekang-ngekang diri tak maju-maju amat sayang.

(Ciang Yi XVII : 14)

TUJUAN HIDUP



Apakah tujuan dari hidup? Ini merupakan pertanyaan umum yang selalu dilontarkan orang. Sungguh tidak mudah untuk memberikan jawaban yang memuaskan bagi pertanyaan yang nampaknya sederhana namun kompleks ini. Meskipun sebagian orang telah memberikan jawaban menurut pendapat mereka, tetapi nampaknya jawaban-jawaban tersebut belum merupakan jawaban yang memuaskan bagi kaum cendekiawan.

Hal ini dikarenakan mereka belum belajar untuk melihat hidup secara obyektif, dan untuk mengerti keadaan yang sebenarnya tentang hidup. Mereka telah memberi gambaran-gambaran mengenai hidup melalui pengertian mereka yang terbatas. Di samping itu kita pun mengetahui bahwa banyak pemuka agama, filosof-filosof ternama, pujangga-pujangga terkenal, para pemikir yang tidak puas tentang 'hidup'. Jika kita membaca apa yang mereka uraikan mengenai hidup, akan nampaklah bahwa

sebagian di antara mereka juga tidak dapat memberikan gambaran yang jelas tentang hidup. Sebagian menyatakan bahwa hidup penuh dengan penderitaan, ketidakpastian dan ketidakkekalan. Sebagian berkata : 'Betapa senangnya jika kita tidak dilahirkan.' Sebagian lainnya bertanya : 'Mengapa kita dilahirkan ke dunia ini untuk menderita seperti ini ?'

Menurut apa yang mereka katakan kita dapat mengerti bahwa mereka adalah orang-orang yang telah belajar untuk melihat hidup secara obyektif, dan bukan secara dangkal dengan mendasarkan pada obyek-obyek yang dapat dilihat dengan mata saja. Tetapi orang awam selalu melihat hidup sebagaimana yang nampak dan bukan sebagaimana yang sebenarnya. Kata seorang pemikir besar : 'Hidup bukanlah seperti apa yang kita pikir sebagai hidup tetapi apa yang kita pikirkan itulah sesungguhnya yang merupakan hidup.'

Sebagian orang menyatakan bahwa hidup tak memiliki suatu tujuan tertentu; namun ia dapat digunakan untuk tujuan apapun. Berdasarkan pada ucapan ini terdapatlah sesuatu untuk kita renungkan secara bijaksana : menggunakan hidup untuk tujuan-tujuan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan bagi kemanusiaan. Dengan demikian, tujuan hidup dapat dikatakan tergantung pada cara bagaimana kita menangani dan menggunakannya.

Jika kita menyalahgunakannya dengan melanggar harkat kemanusiaan, yaitu dengan menodai nilai-nilai kebajikan kita sebagai manusia dan melakukan kejahatan dengan memberi jalan bagi kelemahan-kelemahan manusiawi kita, tidaklah mungkin bagi kita untuk mencapai sesuatu yang berharga dan baik sebagai tujuan hidup kita. Sebaliknya, perhatian dengan menjalankan prinsip-prinsip, moral dan etika yang diterima secara umum, melatih kesabaran, toleransi, simpati, kerendahan hati, dan keramahan, menumbuhkan pengertian melatih pikiran untuk memperoleh kebijaksanaan, maka kita akan mampu mencapai sesuatu yang nyata dan berharga untuk dijalani sebagai tujuan hidup kita. Seperti apa yang tertulis dalam buku **Ciang-I** bahwa setiap Kaum Siu - Tao harus mengerti terutama harus mengerti peraturan-peraturan untuk menjadi manusia yang sempurna, dan melatih diri untuk mengembang-

kan sifat sabar, belas kasih, jujur, penolong. Dengan demikian mengembangkan sifat-sifat mulia seperti itu akan merasakan kedamaian, kebahagiaan, ketenangan, dan kepuasan. Hidup akan menjadi penuh arti akan merupakan suatu hal yang menggembarakan untuk hidup.

HAKEKAT KEHIDUPAN.

"Hidup berlangsung terus sementara kita mempersiapkan diri untuk hidup," begitu ucap seorang sarjana. "Sakit, penderitaan dan usia tua merupakan pembayaran yang kita berikan untuk menempati tubuh sebagai rumah," ujar yang lain. "Kita harus membayar dengan harga ketakutan dan kecemasan untuk hidup sebagai manusia," demikian ucap seorang rohaniawan. Apabila kita mempertimbangkan semua pandangan ini, kita dapat menemukan hakekat kehidupan, dan menilai walaupun ada suatu tujuan dalam hidup.

Bila kita hanya ingin memuaskan indera-indera sebagai tujuan hidup kita, maka kita harus siap untuk menghadapi berbagai persoalan yang timbul daripadanya; karena tak ada seorang pun dapat menikmati kesenangan duniawi tanpa harus menghadapi persoalan-persoalan duniawi.

Meskipun para ahli ilmu pengetahuan telah menemukan hal-hal yang menakjubkan dalam alam semesta ini, tetapi mereka tetap tidak dapat menemukan tujuan dari hidup. Berkenaan

dengan tingkah laku manusia, seorang sarjana mengatakan : "Manusia bukanlah seperti apa dirinya, manusia adalah seperti apa yang bukan dirinya".

Seorang terpelajar lainnya mengatakan : "Tak ada jalan untuk menghindari kelahiran dan kematian, karena itu manfaatkanlah jangka waktu di antaranya".

Kita tidak mengerti hakekat sebenarnya dari hidup karena kebodohan dan keserakahan kita. Itulah sebabnya mengapa tidak mungkin bagi kita untuk menemukan apakah ada tujuan tertentu dari hidup, dalam dunia ini dan dalam bentuk ini.

*"Kita hidup, bekerja, dan bermimpi,
Setiap orang memiliki peranannya
yang tak berarti,
Kadang-kadang kita tertawa;
Kadang-kadang kita menangis.
Dan demikianlah hari-hari berlalu."*

Julian Huxley menyatakan : "Hidup harus menuju pada pemenuhan segala macam kemungkinan secara fisik, mental, dan seterusnya yang dapat dilakukan manusia. Dan kemanusiaan memiliki kesanggupan akan hal-hal yang lebih besar dan lebih mulia."

Anda dilahirkan ke dunia ini untuk melakukan kebaikan-kebaikan dan bukannya untuk melewati waktu anda dengan bermalas-malasan. Jika anda malas, maka anda akan menjadi beban dunia.

Anda harus selalu berpikir untuk selalu meningkat dalam kebaikan dan kebijaksanaan. Anda akan menodai hak-hak istimewa sebagai manusia bila anda tidak membuktikan bahwa diri anda sendiri berharga untuk tujuan, untuk mana jasa anda sendiri telah menempatkan anda di sini. Menyia-nyiakan kehadiran anda sendiri dengan bersedih atas hal-hal yang sudah berlalu dalam kelengahan dan kemalasan adalah menunjukkan ketidaksesuaian anda untuk dunia ini. Pohon peradaban memiliki akar-akarnya dalam nilai-nilai spiritual, yang kebanyakan dari kita umat manusia tidak menyadarinya. Tanpa akar-akar ini daun-daunnya akan berguguran dan menjadikan pohon tersebut sebagai suatu tonggak tak berlaya.

"Jika semua gunung adalah buku, dan jika semua danau adalah tinta dan jika semua pohon adalah pena, tetap itu belum cukup untuk melukiskan semua kesedihan di dunia ini". (Jacob Boehme).

Itulah sebabnya mengapa guru-guru agama yang telah mencapai penerangan setelah melihat kehidupan ini dalam segi yang sebenarnya tanpa sikap mementingkan diri sendiri atau keakuan, menerangkan bahwa tidak ada tujuan nyata dari hidup ini jika kita membiarkan hidup ini berputar-putar dalam lingkaran kelahiran dan kematian, sementara menderita secara fisik maupun mental. Tetapi kita dapat me-

manfaatkan hidup ini untuk tujuan yang lebih baik jika kita menolong orang lain, dengan melatih pikiran dan hidup sebagai makhluk yang beradab dalam kedamaian dan keselarasan dengan seluruh isi dunia

(Disadur dari Tujuan Hidup, Ven. K. Sri Dhammanda, Yayasan Dhammadipa Arama Bagian Penerbitan, 184)



ION NEGATIF DAN CHIKUNG

氣功

Pendahuluan.

Udara merupakan kebutuhan vital bagi manusia. Keadaan udara akan mempengaruhi kehidupan manusia, baik secara fisik maupun psikis. Oleh karena itu manusia senantiasa berusaha untuk membentuk kondisi udara yang benar-benar optimum bagi kehidupannya.

Usaha untuk memperbaiki kondisi udara ini dengan kata lain adalah suatu usaha untuk meningkatkan kenyamanan kondisi udara. Hal ini meliputi perbaikan faktor-faktor iklim seperti: temperatur, kelembaban, tekanan dan aliran udara.

Beberapa alat telah dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan ini, misalnya kipas angin, dan air conditioner (AC).

Pada perkembangan terakhir ini, telah dipelajari pula pengaruh adanya ion-ion udara terhadap kenyamanan yang dirasakan manusia.

Ion merupakan atom atau molekul yang *bermuatan*, dapat positif maupun negatif. Ion positif terjadi karena atom atau molekul melepaskan sejumlah elektron. Ion negatif terjadi karena atom atau molekul menerima elektron.

Dari penyelidikan oleh para ahli, telah disimpulkan bahwa ion-ion negatif di udara akan memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan sedangkan ion-ion positif justru memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan kita.

Polusi Udara

Bagi mereka yang tinggal di daerah perkotaan, maka masalah polusi menjadi suatu problema yang harus diatasi. Kesadaran yang meningkat terhadap kesehatan pada umumnya telah meningkatkan kebutuhan akan udara segar dan sehat. Bagi mereka yang tinggal di daerah pegunungan hal ini tidak akan menjadi soal.

Polusi udara menyebabkan oksigen yang kita hirup tidak lagi murni, melainkan tercemar oleh gas-gas lain, dan partikel-partikel dalam ukuran sub-mikron, yang dapat mempengaruhi kesehatan kita bila dihirupkan dalam jangka waktu yang lama.

Dengan adanya polutan ini, maka komposisi ion di udara juga turut berubah. Dalam keadaan normal, jumlah rata-rata ion yang terdapat di udara akan berkisar 400-1500 ion/cc, dengan perbandingan jumlah ion positif

dan negatif yang bergantung kepada beberapa faktor seperti tingkat polusi udara dan faktor lain yang mempengaruhi timbulnya muatan positif di udara.

Metode

Salah satu cara untuk membersihkan udara dari polutan adalah dengan menggunakan prinsip elektrostatis. Metode ini dilaksanakan dengan memancarkan elektron-elektron (bermuatan negatif) ke udara yang mengandung polutan. Dengan demikian polutan-polutan akan menjadi bermuatan negatif dan *mengendap* oleh karena tertarik oleh benda-benda di sekitarnya yang bermuatan lebih positif. Hal ini adalah sifat dari alam, dimana bila terdapat dua muatan yang berbeda jenis maka akan cenderung untuk saling tarik-menarik (untuk saling menetralkan).

Sebenarnya hal yang penting dalam peningkatan ion negatif untuk keperluan penyamanan udara adalah bahwa jumlah ion negatif yang dibangkitkan haruslah lebih besar dari pada jumlah ion positif yang mungkin terbentuk di udara. Dengan demikian cara yang tepat adalah dengan memancarkan elektron-elektron ke udara dari sumber yang tidak berasal dari udara. Di dalam hal ini kita dapat memanfaatkan efek pelepasan elektron pada medan elektron pada medan elektrik yang tinggi.

Realisasi dari pada metode ini dapat

ion negatif ini dapat kita buat sendiri dilakukan oleh sebuah generator ion negatif yang akan kita bicarakan kemudian. Oleh karena kesederhanaan rancangannya, maka maka generator dengan suatu pengetahuan elektronika yang minim sekalipun. Tetapi sebelumnya marilah kita tinjau aspek-aspek kegunaan dan pengaruhnya.

Beberapa Penyelidikan

Pentingnya pengaruh mengenai ion-ion di udara baru disadari pada masa-masa sebelum Perang Dunia II. Pada tahun 1920-1930 para ilmuwan di Eropa, Jepang dan Rusia mengadakan serangkaian penyelidikan tentang pengaruh kehadiran ion di udara. Mereka menyimpulkan bahwa ion memberikan pengaruh yang berarti bagi kehidupan suatu makhluk.

Pada masa perang dunia II pihak Jerman telah membuat untuk memperbesar konsentrasi ion negatif dalam kapal-kapal selamnya, untuk membuat awak kapal lebih bersiaga.

Mikh dari Rusia melaporkan penyelidikannya dengan ion negatif. Bila generator ion negatif digunakan selama lima belas menit setiap hari, maka dalam dua puluh lima hari akan terlihat adanya kemajuan kesehatan. Kapasitas kerja bertambah sebesar 50% setelah sembilan hari dan 87% setelah dua puluh lima hari.

Dr. Kornblueh dari Amerika Serikat, mengadakan penyelidikan tentang efek ion negatif terhadap penderita

itu suara bising lingkungan juga sangat mempengaruhi latihan kita.

Karena faktor-faktor ini, maka biasanya diambil saat latihan pada pagi dan malam hari saja. Namun, seperti yang pernah saya baca di harian Kompas, mengenai pencemaran di kota Jakarta, yaitu bahwa pada malam dan dini hari sekali pun debu-debu di atmosfer Ibu Kota ini belum sepenuhnya mengendap. Jadi, ada suatu kebutuhan yang cukup mendesak untuk mendapatkan hawa segar yang bebas debu dan polutan.

Ada juga beberapa orang yang lebih senang latihan di dalam suatu ruangan ber-AC, yang mana kondisi udara menjadi lebih nyaman karena sejuk, dan juga sekaligus mengisolir bising. Hal ini dapat juga membantu ketenangan latihan kita. Namun, suatu hal yang perlu diperhatikan bahwa dalam suatu ruangan ber-AC, jumlah ion-ion positif akan meningkat tinggi, sehingga menimbulkan efek-efek yang merugikan, seperti : mata pedih, ketegangan, rasa kencang pada tengkuk dan persendian, kulit terasa kering, dll.

Oleh karena hal-hal di atas maka dibutuhkan suatu alat, yaitu generator ion negatif, yang dapat membantu mengendapkan asap dan debu, terutama di tempat kita latihan. Sehingga udara yang kita hirup menjadi lebih bersih. Hal ini akan meringankan kerja paru-paru kita didalam menyerap oksigen yang kita hirup.

Disamping itu, seperti telah kita baca diatas, keuntungan ion negatif terhadap kesehatan, akan membantu pula peningkatan efek latihan Chi Kung. Yang jelas, seperti negasi dari perkataan Dr. F. Sulman, ion negatif akan memberikan efek yang menenangkan, meningkatkan konsentrasi, dan efisiensi mental serta fisik. Hal ini merupakan hal-hal yang esensial dari latihan Chi Kung, yang mana membutuhkan ketenangan, 'konsentrasi' dan keuletan mental dan fisik yang baik. Jadi jelas bahwa dengan bantuan alat ini maka secara teori akan dapat meningkatkan efektifitas latihan Chi Kung.

Chi Kung sebenarnya bukanlah sekedar latihan bernafas saja, tetapi lebih tepat dikatakan sebagai pengolahan Chi. Apakah Chi yang dimaksud dalam latihan Chi Kung itu identik dengan udara ? Tidak. bila Chi adalah udara, bagaimana ia bisa masuk/diarahkan ke Tan Dian yang berada di daerah perut. Bila benar-benar ada udara yang masuk ke dalam rongga perut kita, maka akan menimbulkan suatu rasa sakit yang hebat. Lantas apakah Chi? Apakah listrik? Ataukah muatan ion? Substansi apakah itu? Apakah Chi itu benar-benar ada?

Memang, pertanyaan - pertanyaan ini sering kali diajukan oleh mereka yang awam dalam hal ini. Tapi bagi kita yang telah mampu merasakannya, kiranya tidaklah lagi meragukan keberadaannya. Hanya saja sampai saat

hay fever dan asma. Dari ratusan penderita yang dirawatnya, 63% pasien dapat dibebaskan dari penderitaan, sedangkan sisanya sembuh sebagian. Perawatan dilakukan selama 20 menit hingga 2 jam.

Juga dari Amerika, Dr. Hansell membuktikan bahwa ion-ion negatif dapat mengatasi *insomnia* (sulit tidur).

Prof. Tromp dari Belanda melaporkan bahwa konsentrasi ion positif yang tinggi akan menimbulkan gejala kekeringan, rasa terbakar, dan gatal-gatal pada mata. Dapat ditunjukkan pula bahwa ion positif dalam kadar tinggi menyebabkan naiknya tekanan darah, turunnya albumin pada darah dan peningkatan 17-ketosteroid

Dua penelitian lainnya, Dr. Felix Sulman dari Universitas Yerusalem (Israel) dan Prof. Albert Krueger dari universitas California menemukan korelasi antara komposisi ion udara dengan aktivitas hormon.

Dr. F. Sulman mengadakan penyelidikan mengenai angin *Sarav*, yakni angin panas yang bertiup di daerah Timur Tengah. Angin ini dikenal juga di tempat-tempat lain sebagai angin sihir (Santa Anna, California), angin Chincok (Canada), angin Foehn (Jerman, Australia dan Swiss). Pada penyelidikannya di dapatkan bahwa bila angin ini bertiup pada musim tertentu, maka kasus bunuh diri, kecelakaan lalu lintas, keluhan asma, radang sendi, depresi dan

ketegangan akan meningkat. Dari hasil penyelidikannya disimpulkan bahwa hal-hal tersebut mempunyai hubungan dengan masa-masa bertiupnya angin tersebut, yang mana mengandung sejumlah besar ion-ion positif yang tinggi ini menyebabkan produksi hormon *serotonin* sebagai *depresan* berkenaan dengan suasana hati dan transisi impuls syaraf. Efek-efeknya adalah timbulnya rasa kantuk, rasa lelah berlebihan, ingin marah, pusing, turunnya konsentrasi dan dan menurunnya efisiensi mental serta fisik.

Gejala ini biasanya dikenal sebagai *sindroma serotonin*.

Ion negatif dan Chi Kung.

Salah satu hal utama dalam latihan Chi Kung adalah latihan pernafasan. Untuk bernafas kita membutuhkan udara. Salah satu kebutuhan dalam latihan Chi Kung adalah perlunya udara segar dan bersih.

Apabila kita latihan di dalam suatu ruangan, maka perlu diperhatikan masalah ventilasi udara yang memenuhi syarat. Namun, di daerah perkotaan yang padat seperti di Jakarta ini, terutama bagi mereka yang memiliki tempat tinggal di tepi jalan debu merupakan suatu kendala. Bila kita membuka jendela kita lebar-lebar, maka bukan udara segar yang masuk, melainkan udara yang telah tercemar asap knalpot kendaraan dan debu yang luar biasa tebalnya. Disamping

ini belum ada penjelasan ilmiah yang mampu menerangkan apakah sebenarnya Chi itu. Meskipun demikian keberadaan Chi ini telah dapat diukur melalui suatu alat, bahkan dapat pula diperlihatkan dalam suatu metoda fotografis. Hal ini akan kita bicarakan pada kesempatan yang lainnya.

Praktisi Chi Kung percaya bahwa cahaya yang kadang-kadang 'dirasakan' dalam meditasi adalah juga suatu bentuk manifestasi dari Chi. Cahaya adalah suatu energi dalam bentuk gelombang elektro magnetik. Setiap bentuk energi dapat dikonversikan (diubah) menjadi bentuk energi lainnya, seperti misalnya energi cahaya menjadi energi panas, dan demikian sebaliknya. Hal ini mungkin merupakan suatu penjelasan terhadap kenyataan dimana kadang-kadang kita merasakan Chi tersebut sebagai suatu rasa hangat.

Pada suatu tingkat tertentu, seorang praktisi akan melihat suatu warna-warna cahaya. Bahkan pada tingkat yang lebih tinggi lagi, pada daerah sekitar kepala timbul semacam pendar cahaya (korona).

Hal yang mirip seperti ini ditemui juga dalam suatu percobaan dengan tanaman yang diberi suatu muatan ne-

gatif dari generator ion. Dalam suatu ruangan yang gelap, maka setelah beberapa saat akan tampak pendar cahaya (korona) pada setiap tepi daunnya. Apakah hal ini hanya merupakan suatu kejadian yang kebetulan mirip dengan hal sebelumnya? Ataukah ada hubungan langsung antara Chi dan ion negatif? Perlu penelitian lebih mendalam.

Yang jelas adalah bahwa tubuh manusia merupakan sebuah mesin yang sangat kompleks, dimana terjadi peristiwa-peristiwa biologis, mekanis, kimiawi, elektris, magnetis, dll. Jadi menurut penulis, adalah sangat tidak memadai apabila kita ingin menelaah masalah Chi ini hanya dari salah satu sudut saja. Mudah-mudahan masih ada kesempatan bagi kita untuk berbincang-bincang secara panjang lebar.



Satu hati belajar Tao. Satu hati belajar Fak (Cara). Satu hati untuk mencapai kesempurnaan.

(Ciang Yi XIX)

Kisah Ksatria Gila^{)}*

(Penuturan ini mengulas kembali mengenai kisah Don Quixote, Si ksatria gila abad 17 di suatu desa di Spanyol. Kisah lengkapnya tidak akan diceritakan disini, dengan anggapan bahwa pembaca telah mengerti. Namun hikmah daripada cerita tersebutlah yang akan dibicarakan.).

Alkisah pada abad 17 di Carvante, Spanyol, hiduplah seorang keturunan bangsawan kecil Namanya adalah Don Quixote de la Mancha. Karena terlalu banyak membaca buku-buku roman tentang ksatria dan kepahlawanan, ia menjadi gila karenanya. Ia merasa sebagai seorang ksatria pembela kebenaran. Dengan kuda tuanya, ia berkelana mencari 'musuh' yang harus dibasmi. Ditemani oleh pengawalnya yang setia, Sancho Panza, ia melakukan aksi gila di desa tempat tinggal. Karena kegilaannya itu, kincir angin dianggap sebagai raksasa jelmaan naga jahat yang harus dibasmi. Tumpukan karung tepung terigu dianggap sebagai siluman babi. Anak seorang petani miskin dianggap sebagai putri bangsawan nan anggun. Pendek kata, orang-orang dibuat tertawa dan jengkel oleh tingkahnya.

Kalau kita membaca cerita selengkapnya, tentulah akan sangat menyenangkan dan jenaka, karena kita seba-

gai orang waras memang patut mentertawakan kebodohan dan ketololannya. Namun apakah benar demikian? Cukupkah kita hanya tertawa puas dan bangga akan kewarasan kita? Apakah dapat diambil suatu hikmah dari dongeng ini?

Sebagai kaum Siu Tao, kita memang harus selalu Wu. Seperti tertulis di Ciang I bahwa hidup kita ini adalah bagaikan sebuah mimpi yang harus dijalani. Dan dalam menjalaninya tentunya kita semua berharap dapat bahagia pula. Namun sering kali kita dihadapkan pula kepada problema-problema yang menyangkut integritas kepribadian kita. Banyak pertanyaan-pertanyaan dan konflik-konflik kejiwaan yang menuntut jawaban dan pemecahan. Hal ini adalah umum dialami oleh semua orang dari segala jaman dan segala tempat di dunia ini. Demikian pula dengan pribadi Don Quixote ini. Ia mencari jawaban atas kegelisahan batinnya, dan sangat mendambakan jawaban atas arti kehidupan ini. Namun ia telah salah kaprah dalam melakukan semua ini sehingga tersesat, dan akhirnya menjadi orang aneh.

Sesungguhnya, ia adalah seorang yang berhati lembut dan baik. Diberikan di sebuah keluarga keturunan bangsawan yang penuh dengan sega-

la aturan, kekangan dan adatnya. Didikannya mengharuskannya untuk mengikuti setiap aturan etika dengan ketat dan kaku, tanpa suatu kesadaran yang bebas. Ia tumbuh menjadi seorang pemuda yang sopan dan gentlemen, namun rapuh.

Sampailah pada suatu hari dimana ia merasa siap untuk terjun ke dalam masyarakat. Namun sungguh alangkah terkejut dan kecewanya dia, ketika melihat keadaan masyarakat yang sebenarnya. Kejahatan, kebobrokan dan keserakahan merajela dimanadimana. Sungguh suatu kondisi sosial yang korup.

Sebagai seorang pemuda yang masih hijau dan idealis, ia merasa berke-wajiban untuk membenahi keadaan yang bobrok itu. Pada awalnya ia sungguh-sungguh bersemangat dan ulet. Namun keadaan yang tetap saja tidak berubah. Hal ini membuat si Don Quixote muda menjadi frustrasi. Ia merasa hal ini diluar kemampuannya untuk mengubah. Ia bertanya-tanya, bisakah seseorang mengubah lingkungannya menjadi lebih baik ? Bisakah para pembaca membantu menjawab ?

Sudah hal umum yang terjadi, bahwa kaum muda yang idealis dan penuh dengan semangat dan vitalitas mencoba 'mengubah dunia' ini menjadi lebih baik. Sementara generasi tua dengan tertawa sinis mengamati mereka mewujudkan kenaiifannya, hingga sampai suatu titik dimana generasi muda tersebut menjadi kehabisan te-

naga lagi, yang pada akhirnya membuat mereka menjadi lebih realistis kalau tidak boleh dikatakan sebagai apatis.

Seperti juga teman kita ini, si Don Quixote, ia akhirnya menjadi apatis. Dengan hati yang sedih ia menarik diri dari masyarakat. Mengurung dirinya di kamar, dan melampiaskan segala obsesinya (keinginan yang harus terpenuhi) dengan membaca buku-buku mengenai ksatria dan kepahlawanan. Ia merasa terhibur dengan segenap tokoh-tokoh dan romantika cerita, yang nota bene sesuai dengan keadaan yang diidam-idamkannya. Karena terlalu asyik membaca selama bertahun-tahun sembari berkhayal, ditambah dengan kondisi jiwanya yang labil, maka ia menjadi gila karenanya. Lepaslah sudah ia dari dunia realita, masuk kedalam dunia impian di buku-buku ceritanya. Dalam kegilaan itu ia merasa sebagai seorang ksatria kebenaran yang di utus oleh oleh Tuhan. Ia merasa yakin pula karena ia memang keturunan bangsawan, walaupun sebenarnya bangsawan kelas teri yang telah jatuh melarat dan tidak dihiraukan lagi. Namun ia gagal untuk menyadari dirinya pada proporsi yang sebenarnya karena sudah terlanjur yakin terhadap khayalan-khayalannya. Dengan kata lain ia telah mengalami suatu bentuk *delusi*. Meskipun demikian ia merasa dirinya 100% waras, orang lainlah yang gila. Demikianlah Don Quixote, ia merasa terpanggil oleh tugas membela 'Nega-

ra dan Kebenaran', suatu itikad terpuji namun konyol dalam pelaksanaannya.

Dengan semua uang yang dimilikinya, ia membeli seperangkat baju perang besi di pasar loak. Mempelanai kuda tuanya yang kurus kering kurang makan, dan memberinya suatu nama yang sangat gagah perkasa, Rocinante. Dan, bim salabim jadilah ia seorang ksatria agung yang gagah berani.

Dengan semua perlengkapan butuhnya dan dengan menunggangi kudanya yang telah reyot, ia mulai melancarkan aksinya. Namun karena pandangannya telah terdistorsi, maka hal-hal yang wajar dipandanginya sebagai siluman yang bermusuhan. Ia menganggap semua orang sebagai rakyat lemah yang harus dilindungi, walaupun sempat ia dipukuli oleh massa.

Kitapun sebagai manusia yang hidup di jaman modern yang telah begitu kompleks, sering pula dihadapkan pada kecenderungan dualisme (balik-buruk, bagus-jelek, dll) yang semakin kuat. Iklan komersial secara tidak sadar mempengaruhi keputusan kita dalam membeli suatu produk. Misalkan kita butuh sabun, maka kita dapat memilih antara sabun murahan dan sabun elit. Mana yang kita pilih? Kadang-kadang kita sering dibodohi, bahwa seakan-akan derajat kita naik dengan memakai sabun kelas elit. Pandangan kita mengenai sabun sebagai alat pembersih sudah terdistorsi. Pada kasus yang ekstrim, distorsi ini menjadi waham/delusi. Berikut ini adalah pe-

ngalaman seorang psikiatris keturunan Yahudi yang dirawat di rumah sakit karena suatu kecelakaan lalu lintas. Ia terpaksa harus mengalami pembedahan serius dibagian kepalanya. Dalam keadaan kesakitan dan setengah sadar, ia menceritakan pengalamannya :

Saya begitu bingung, ketakutan, tak dapat mengerti dan tidak tahu kapan semua ini akan berakhir. Suatu pengalaman yang buruk. Saya begitu yakin bahwa mereka (perawat, red.) berusaha menyakiti saya. Mereka berusaha memasukkan suatu alat ke dalam rongga hidung saya; itu sangat menyakitkan, dan saya berusaha untuk menariknya keluar. Oleh karenanya hidung saya menjadi berdarah, dan saya menjadi yakin sekarang bahwa mereka sedang berusaha untuk membunuh saya. Karena saya mengganggu mereka, maka tangan saya diikat dengan rantai (setelah sembuh barulah saya menyadari bahwa pengikat adalah semacam sabuk dan bukannya rantai!). Saya merasa tak tertolong, diperkosa dan diperlakukan semena-mena. Saya ingin sekali menonjok salah seorang perawat. Pada saat retrospeksi saya baru menyadari bahwa semakin kuat saya berontak, akan semakin kuat keinginan mereka untuk menolong saya. Tetapi pada saat itu saya merasa terlalu pintar dibanding mereka. Saya menjadi semakin licik untuk membujuk mereka agar melepaskan rantai yang menyiksa ini (untuk kemudian menonjoknya).

Sebagian dari pengelihatannya saya menjadi semakin jelas tetapi pikiran tetap tidak jernih. Saya merasa bahwa rumah sakit ini adalah organisasi anti-Yahudi terselubung dan penyiksaan saya merupakan suatu bagian daripadanya. Beberapa peralatan rumah sakit tampak sebagai barang Yahudi, dan itu OK-OK saja, Namun beberapa peralatan lain tampak sebagai barang Kristen dan ini menakutkan saya. (Karena sebagai seorang Yahudi, psikiater ini mengidentifikasi Kristen sebagai bangsa Jerman yang dengan NAZI-nya membantai ribuan orang Yahudi). Saya juga mencoba untuk tidur, namun saya merasa bahwa kamera monitor TV seakan-akan merupakan peralatan NAZI, yang mengamati setiap gerak-gerik saya. Sampai pada akhirnya saya merasakan istri saya hadir di samping saya. Dan saya menyuruhnya agar segera melapor ke Serikat Hak Azasi untuk memeriksa rumah sakit ini.

Dari pengalamannya ini, ia menyadari bahwa apa yang dialami selama di meja operasi merupakan suatu pandangan yang terdistorsi, dimana kejadian sebenarnya adalah berkebalikan dengan pemikiran saat itu.

Perawat dan dokter yang mengurusnya dikira sebagai antek NAZI. Peralatan rumah sakit digolong-golongkan sebagai Yahudi dan non-Yahudi. Sabuk pengaman dikira rantai belunggu.

Kita kembali lagi ke kisah Don Quixote. Sesuai dengan roman di

komiknya, maka sebagai seorang ksatria ia harus memiliki seorang putri pujaan. Siapakah dia? Tak lain adalah gadis idamannya, yang sebelumnya cuma berani dipendam didalam hatinya saja. Kasihan dia, sudah gila masih tergila-gila lagi. Si Don Quixote pergi menemuinya, menyanjungnyanjung dan memperlakukannya bak seorang putri raja saja layaknya. Gadis itu bahkan diberinya gelar yang indah, Dulcinea del Tobosso. Bagaimana tanggapan si noni? Meskipun tahu bahwa Don Quixote sudah sinting, namun tergetar juga hatinya mendengar sanjungan setinggi langit.

Sekali lagi kita berhak untuk mentertawakan kedua insan konyol tersebut. Namun maukah kita mengintrospeksi diri kita pula. Bukankah pada saat jatuh cinta si Dia menjadi segala-galanya di dunia ini. Bahkan si buruk rupa seakan-akan menjadi Miss World Oleh karena itulah orang sering mengatakan bahwa cinta itu buta.

Bagaimana reaksi keluarga Don Quixote? Terang saja keluarganya kelabakan dibuatnya, marah dan malu bercampur menjadi satu gara-gara sikap Don Quixote yang aneh dan abnormal itu. Tapi apa boleh buat, ia sudah terlampau yakin terhadap 'pandangan-pandangannya' (wahamnya, red.). Memang, menuding kesalahan orang adalah terlalu gampang, tetapi sulit mengerti kesalahan sendiri. Demikian pula halnya keluarga Don

Quixote. Mereka gagal untuk memahami bahwa akar dari kesintingan Don Quixote ada pada mereka juga yaitu sistem etika dan moralitas yang munafik dan kaku.

Sering kita mendengar kasus-kasus seorang anak orang dari keluarga baik-baik menjadi ugal-ugalan dan sinting. Hal ini bisa disebabkan oleh banyak faktor, namun dalam kasus Don Quixote ini disebabkan oleh adanya kekangan yang berlebihan, etiket yang bertele-tele dan menjemukan, aturan-aturan yang kaku, dan sikap-sikap sok alim & gengsi lainnya. Meskipun demikian, tidak dimaksudkan untuk mengatakan bahwa pembatasan, etiket, peraturan, dll. itu jelek. Dari penampilan yang hiper-stabil ini, kita dapat menemukan suatu pribadi Don Quixote yang rapuh. Hal ini disebabkan karena ia tidak lagi memiliki kesempatan untuk mengekspresikan jati dirinya. Semua sikap-sikap spontanitas (tertawa, marah, bercanda, dll.) digantikan seperangkat tata cara yang lebih 'beradab'.

Karena pada awalnya ia sudah dihambat untuk mengenali siapa dirinya, dan karena ia gagal pula melepaskan hambatan ini, maka pada masa tuanya pun si Don Quixote masih bingung mengenai dirinya. Sungguh kasihan dia, karena kegagalan yang beruntun, pada akhirnya sebagai pelarian ia mengindentifikasikan dirinya dengan pribadi tokoh-tokoh khayal dalam komik-komiknya, yaitu sebagai seorang ksatria abad ke-12,

atau ketinggalan jaman 500 tahun. Nah, di abad nuklir dan komputer ini apakah kita juga telah menempatkan diri pada proporsi yang sebenarnya ?

Dalam kisah mengenai Don Quixote ini, kita dapat menemukan karakter yang lain lagi, yaitu pengawalnya yang setia, si Sancho Panza. Apakah ia seorang yang juga miring otaknya ? Jawabnya adalah tidak. Ia adalah orang yang sangat praktis, hanya mempercayai segala sesuatu yang didengar dan dilihatnya dengan mata kepala sendiri. Meskipun secara psikologis ia waras, namun masyarakat memandangnya sebagai kegila-gilaan juga. Mengapa demikian ? Karena ia telah dikuasai oleh ambisi dan keserakahannya.

Sancho Panza adalah seorang buruh tani lokal yang miskin. Kebutuhannya akan materi dan kekuasaan menjadi sangat besar, namun tidak terdapat cara pemenuhnya. Oleh karena itu, ketika Don Quixote menawarnya jabatan sebagai gubernur kelak, maka Sancho seketika menerimanya. Hanya saja karena ia bodoh dan rakus, maka ia tidak dapat melihat hal ini dengan jernih.

Meskipun si Don Quixote sinting, namun bila dibandingkan dengan Sancho, maka kita dapat menyimpulkan bahwa kelakuan si Pancho lebih konyol lagi. Walaupun menyedihkan, namun Don Quixote masih memiliki suatu itikad yang luhur dan keberanian yang mengagumkan (misal : ketika ia berkelahi melawan kincir

angin yang dikiranya sebagai siluman raksasa). Sedangkan Sancho hanyalah seorang picik yang serakah dan mementingkan dirinya sendiri.

Dalam keadaan masyarakat kita dewasa ini, sering pula kita dihadapkan pada problema serupa. Susah untuk menentukan mana yang gila dan mana yang masih waras. Meskipun dalam cerita ini Don Quixote dinyatakan gila dalam memenuhi cita-citanya, namun usahanya untuk 'mengubah dunia menjadi lebih baik' tampaknya tidak akan sia-sia apabila kita berusaha

mengerti dan mengambil hikmah dari pesan-pesannya yang bersirat. Dengan demikian terjawablah obsesi dan pertanyaan Don Quixote

(1) terjemahan bebas dari :

Sheldon B. Kopp., *Tale of a Mad Knights ; If You Meet the Buddha on the Road, Kill Him!, The Pilgrimage of Psychotherapy Patients*. (California : Bantam, 1976).



Tujuan perubahan adalah menyempurnakan cara dan haluannya, tapi bukan untuk merubah tujuan dan azasnya.

(Ciang Yi XVII : 12)



SIAPA YANG SALAH

Seorang tukang kayu dipekerjakan untuk memasang sebuah palang pada pintu. Karena khilaf, ia memasang palang tersebut di sebelah luar. Tentu saja si pemilik rumah menjadi marah oleh karenanya.

"Si buta tolol!", maki si pemilik rumah.

"Kamu sendiri yang tolol!", jawab si tukang kayu.

Sipemilik rumah bertanya, "Bagaimana mungkin saya yang tolol, kamulah yang tolol!".

Jawab si tukang kayu membantah, "Kalau kamu tidak tolol, bagaimana bisa mempekerjakan tukang kayu buta seperti saya?".

DEWA PAPAN—SASARAN

Seorang panglima yang nyaris kalah dalam suatu pertempuran teringat untuk mendoa kepada Dewa. Setelah itu turunlah seorang Dewa untuk bergabung dalam pasukannya, dan berubahlah kekalahan menjadi suatu kemenangan. Sang Jenderal segera menyembah sembari membenturkan kepalanya ketanah dihadapan Sang Dewa, dan bertanya siapakah gerangan Beliau ?

Aku adalah Dewa Papan-Sasaran (sasaran untuk latihan menembak / memanah)", jawab Sang Dewa.

Lalu apakah yang telah hamba perbuat", tanya sang Jenderal, "sehingga patut menerima bantuan dari Dewa Papan-Sasaran yang terhormat?".

"Aku berterima kasih kepadamu", jawab Sang Dewa, "karena pada waktu-waktu yang lalu ketika engkau berlatih memanah, satu kali pun engkau tidak mengenai diriku"



8 PEDOMAN HIDUP MANUSIA

1. MUSUH TERUTAMA MANUSIA ADALAH DIRINYA SENDIRI.
2. KEGAGALAN TERUTAMA MANUSIA ADALAH KESOMBONGAN.
3. KEBODOHAN TERUTAMA MANUSIA ADALAH SIFAT MENIPU.
4. DOSA TERUTAMA MANUSIA ADALAH MENIPU DIRINYA DAN ORANG LAIN.
5. HARTA TERUTAMA MANUSIA ADALAH KESEHATAN.
6. HUTANG TERBESAR MANUSIA ADALAH HUTANG BUDI.
7. HADIAH TERUTAMA MANUSIA ADALAH LAPANG DADA DAN MAU MEMAAFKAN.
8. SIFAT MANUSIA YANG TERKASIH ADALAH RASA RENDAH DIRI.

KAMI TUNGGU PARTISIPASI ANDA !

- Redaksi menerima naskah berupa artikel, opini, catatan diskusi, renungan, pengalaman, komik, humor, puisi, serta tulisan lain yang bertemakan Tao atau yang berkaitan.
- Naskah dapat merupakan karya asli, terjemahan ataupun saduran.
- Harap cantumkan nama pengarang/penyadur maupun sumbernya.
- Untuk naskah yang bersifat berita, bila memungkinkan harap disertai dengan foto.
- Redaksi berhak mengoreksi dengan tidak merubah isi maupun tema.
- Naskah yang tidak dimuat akan dikembalikan apabila dilampiri perangko.

KIRIMKAN KE :
P.O. BOX : 7625
JKT 11470

**SELAMAT
TAHUN BARU**

1993